中国书法
167个练习

书法技法的分析与训练

邱振中 著

中国人民大学出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

朗朗书房
long-long Book House

ISBN 7-300-06559-7
9 787300 065595 >

ISBN 7-300-06559-7/J·183
定价：39.80元

中国书法
167个练习

书法技法的分析与训练

邱振中 著

中国人民大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国书法:167个练习:书法技法的分析与训练/邱振中著.
北京:中国人民大学出版社,2005
ISBN 7-300-06559-7

Ⅰ.中…
Ⅱ.邱…
Ⅲ.汉字—书法—教材
Ⅳ.J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第056061号

朗朗书房

中国书法:167个练习——书法技法的分析与训练
邱振中 著

出版发行	中国人民大学出版社		
社　址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080
电　话	发行热线:010－82503022 编辑热线:010－82503013		
网　址	http://www.longlongbook.com(朗朗书房网) http://www.crup.com.cn(人大出版社网) http://www.ttrnet.com(人大教研网)		
经　销	新华书店		
印　刷	北京高岭印刷有限公司		
开　本	889×1194毫米 1/16	版　次	2005年6月第1版
印　张	25　插页 2	印　次	2005年9月第2次印刷
字　数	56 000	定　价	39.80元

版权所有　侵权必究　　印装差错　负责调换

关于作者：

邱振中，中央美术学院教授、博士生导师、书法与绘画比较研究中心主任。潘天寿研究会副会长、中国美术馆书法艺术委员会委员。1947年生于南昌，1981年浙江美术学院（中国美术学院）书法研究生毕业。1995—1997年任日本文部省外国人教师、日本国立奈良教育大学客员教授。致力于书法理论与艺术创作。著有《书法的形态与阐释》、《当代的西绪福斯——邱振中的书法、绘画与诗歌》等。于北京、日内瓦、奈良、洛杉矶等地举办个人作品展览，书法与绘画作品参加国内外多种重要展览。

关于本书：

中国书法包含丰富而复杂的技法，但从无一份关于全部技法的清单。《中国书法：167个练习》是一部以167个练习组成的书法技法教材，这167个练习包括了传统书法和现代书法创作的全部基本技法，其中包含一些从未被讨论过的内容。

在对历代作品进行深入、细致的形态分析的基础之上，作者建立了一种以才能的全面发展为主旨的书法训练体系。在传统技法之外，还引入了由现代视觉经验发展而来的重要技巧。作者同时致力于建立两种视觉经验之间的联系。

本书受到来自国内外的广泛赞誉，被称为书法领域“划时代”的著作。

邱振中

书法论集

◎ 神居何所——从书法史到书法研究方法论

◎ 书写与观照——关于书法的创作、陈述与批评

◎ 书法的形态与阐释

◎ **中国书法：167个练习——书法技法的分析与训练**

朗朗書房
long-long Book House
网址：www.longlongbook.com
发行热线：010-8250 3022

策　　划／呼延华 潘二如　责任编辑／袁筱芬
封面设计／SDD工作室　版式设计／杜　敏
sddoffice@yahoo.com.cn

目　录

第一部分　笔法

一、执笔 …… 3
二、空中运笔 …… 4
三、中锋横、竖线 …… 5
四、藏锋—Ⅰ …… 6
五、藏锋—Ⅱ …… 7
六、手腕的灵活运动 …… 8
七、中锋弧线—Ⅰ …… 9
八、中锋弧线—Ⅱ …… 10
九、落笔方向的控制 …… 11
十、提按 …… 12
十一、提笔位置的控制 …… 13
十二、出锋 …… 14
十三、侧锋 …… 15
十四、折笔—Ⅰ …… 16
十五、折笔—Ⅱ …… 17
十六、摆动—Ⅰ …… 18
十七、摆动—Ⅱ …… 19
十八、转笔—Ⅰ …… 20
十九、转笔—Ⅱ …… 21
二十、转笔—Ⅲ …… 22
二十一、转笔—Ⅳ …… 22
二十二、连续转笔—Ⅰ …… 23
二十三、连续转笔—Ⅱ …… 24
二十四、连续转笔—Ⅲ …… 25

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》，仅用于学习交流。《爱书公寓》，个性化实用的网上书塾，在线图书馆和知识分享平台，生活百科，免费下载：http://geshengyijiu.uusq.net

二十五、转笔中腕与臂的配合—Ⅰ 26
二十六、转笔中腕与臂的配合—Ⅱ 27
二十七、转笔中腕与臂的配合—Ⅲ 28
二十八、不完全折笔 29
二十九、转笔与折笔的交替使用 30
三十、笔锋进出点画的位置和方向 32
三十一、点画内笔锋运动轨迹 33
三十二、点画的立体感 34
三十三、点画间笔锋运动轨迹 35
三十四、力量的控制 36
三十五、线条的质感 37
三十六、节奏—Ⅰ 39
三十七、节奏—Ⅱ 41
三十八、节奏—Ⅲ 42
三十九、节奏—Ⅳ 45
四十、笔法分析—Ⅰ 46
四十一、笔法分析—Ⅱ 47
四十二、笔法分析—Ⅲ 48
四十三、笔法分析—Ⅳ 49
四十四、笔法分析—Ⅴ 50
四十五、笔法分析—Ⅵ 51
四十六、临写拓本的不同笔法 52

第二部分　字结构

一、等距线条 57
二、线条距离与位置的渐变 58
三、线条形状的渐变 59
四、平行线段对字结构的影响 60
五、平行渐变线段对字结构的影响 61
六、曲线形状的控制—Ⅰ 63
七、曲线形状的控制—Ⅱ 64
八、简单线结构的情调 65
九、单元图形的情调 66
十、单元图形的归纳 68

十一、单元图形的临写—Ⅰ 69
十二、单元图形的临写—Ⅱ 70
十三、单元空间的临画—Ⅰ 71
十四、单元空间的临画—Ⅱ 72
十五、单元空间的临画—Ⅲ 73
十六、单元空间的临画—Ⅳ 74
十七、单元空间面积的控制 75
十八、字结构中的单元空间—Ⅰ 76
十九、字结构中的单元空间—Ⅱ 78
二十、字结构中的单元空间—Ⅲ 79
二十一、单字内部空间与外部空间 80
二十二、单字外接多边形—Ⅰ 82
二十三、单字外接多边形—Ⅱ 83
二十四、大尺度笔画 83
二十五、不完整字结构 84
二十六、书写过程中对字结构的感受 85
二十七、预想字形 86
二十八、字结构的重心 87
二十九、狂草结构的临写 88

第三部分 章法

一、单字轴线 91
二、行轴线与轴线图 92
三、单字的连接—Ⅰ 93
四、单字的连接—Ⅱ 94
五、单字的连接—Ⅲ 95
六、单字的连接—Ⅳ 96
七、单字的连接—Ⅴ 97
八、单字的连接—Ⅵ 98
九、单字的连接—Ⅶ 100
十、单字的连接—Ⅷ 101
十一、单字的连接—Ⅸ 102
十二、单字的奇异连接—Ⅰ 103
十三、单字的奇异连接—Ⅱ 104

十四、单字的奇异连接—Ⅲ 105
十五、单字轴线位置的控制 106
十六、字结构的随机处理 107
十七、字结构距离的控制 109
十八、行侧廓的控制—Ⅰ 110
十九、行侧廓的控制—Ⅱ 111
二十、行侧廓的控制—Ⅲ 112
二十一、行距的控制—Ⅰ 113
二十二、行距的控制—Ⅱ 114
二十三、垂向行轴线 115
二十四、折线行轴线 116
二十五、行轴线对风格的影响 116
二十六、行轴线间的关系—Ⅰ 118
二十七、行轴线的关系—Ⅱ 119
二十八、习作轴线图的调整 120
二十九、字间空间的包容性 121
三十、分组线连缀—Ⅰ 122
三十一、分组线连缀—Ⅱ 124
三十二、分组线连缀—Ⅲ 124
三十三、分组线连缀—Ⅳ 125
三十四、分组线连缀中的行间空间 126
三十五、影响章法的其他因素 127

第四部分　动力形式

一、点画的动力特征—Ⅰ 131
二、点画的动力特征—Ⅱ 132
三、点画的动力特征—Ⅲ 133
四、点画的动力特征—Ⅳ 134
五、点画的动力特征—Ⅴ 136
六、动力形式的感受与分析—Ⅰ 137
七、动力形式的感受与分析—Ⅱ 140
八、动力形式的感受与分析—Ⅲ 142
九、动力形式的感受与分析—Ⅳ 144
十、动力形式的感受与分析—Ⅴ 147

十一、动力形式的感受与分析—Ⅵ 151
十二、动力形式的感受与分析—Ⅶ 154
十三、动力形式的习得—Ⅰ 155
十四、动力形式的习得—Ⅱ 156
十五、动力形式的习得—Ⅲ 158
十六、动力形式的习得—Ⅳ 159
十七、动力形式的习得—Ⅴ 160
十八、动力形式的习得—Ⅵ 161
十九、动力形式的习得—Ⅶ 161
二十、动力形式与字结构—Ⅰ 162
二十一、动力形式与字结构—Ⅱ 163
二十二、动力形式与字结构—Ⅲ 164
二十三、动力形式的调整—Ⅰ 165
二十四、动力形式的调整—Ⅱ 166
二十五、动力形式的调整—Ⅲ 167
二十六、书法与绘画中的动力形式—Ⅰ 168
二十七、书法与绘画中的动力形式—Ⅱ 169
二十八、线条与客观世界的动力形式 170
二十九、动力形式的迁移—Ⅰ 171
三十、动力形式的迁移—Ⅱ 172
三十一、动力形式的设计 172

第五部分　汉字构成

一、书法与抽象图形—Ⅰ 175
二、书法与抽象图形—Ⅱ 176
三、书法与抽象图形—Ⅲ 177
四、字结构对空间的分割—Ⅰ 178
五、字结构对空间的分割—Ⅱ 179
六、书法元素的构成—Ⅰ 180
七、书法元素的构成—Ⅱ 181
八、书法元素的构成—Ⅲ 182
九、书法的现代构成—Ⅰ 183
十、书法的现代构成—Ⅱ 184
十一、书法的现代构成—Ⅲ 185

十二、书法的现代构成—Ⅳ 186
十三、书法的现代构成—Ⅴ 187
十四、书法的现代构成—Ⅵ 189
十五、书法作品的二次构成—Ⅰ 191
十六、书法作品的二次构成—Ⅱ 193
十七、书法与抽象绘画—Ⅰ 195
十八、书法与抽象绘画—Ⅱ 196
十九、书法与抽象绘画—Ⅲ 197
二十、书法与抽象绘画—Ⅳ 198

第六部分　综合练习

一、笔法演变的图像分析 201
二、作品在笔法史中的位置 202
三、章法构成的分类 202
四、成幅临写—Ⅰ 203
五、成幅临写—Ⅱ 203
六、技巧与个性的综合分析 204

附图 205
练习答案 388
后记 389

第一部分　笔法

笔法指控制毛笔的运动，从而书写出具有一定审美品质的线条的方法。

对笔法的分析、判断、鉴赏，通常都是通过作品来进行的，也就是说，通过点画的形状来感受、认识笔法。人们在这里往往忽略了两个至关重要的环节：其一，一定形状的点画必须通过工具（毛笔，特别是笔毫部分）特定的运动方式才能实现；其二，控制工具运动方式的是书写者的操作，而毛笔的某种运动方式总可能由若干种不同的操作近似地完成——我们用到"近似"这个词，是因为精密的分析表明，笔毫的一种运动方式仅仅对应一种手臂的运动方式，但由于工具性能、纸张质地、墨水浓度、空气湿度等不可能完全重合，精确的对应无法在书写中得到验证，分析只能在有限的精确度内进行。例如，一道均匀地由粗变细的线条，既可以用提按的方法书写（手腕几乎没有动作），也可以用摆动的方法书写（主要靠手腕的动作）。因此，笔法一词包含三个层面的内容：点画（线条）形状、笔（特别是笔毫）的运动形式、手部（包括指、腕、掌、臂）的操作方式。前者是笔法指向的目标，后者是控制笔法的根本。

操作的关键是动作的协调感。只有从指至臂所有部位都能自如地发挥出运动上的潜能，才能创造出变化丰富、域限宽阔，同时又富有表现力的笔法。

练习中徒手操运的训练（不执笔）是为了避免执笔时手部多少会产生的紧张感，而专注于运动本身，同时争取在实际操作之前便获得对协调动作的初步体验。

一、执笔

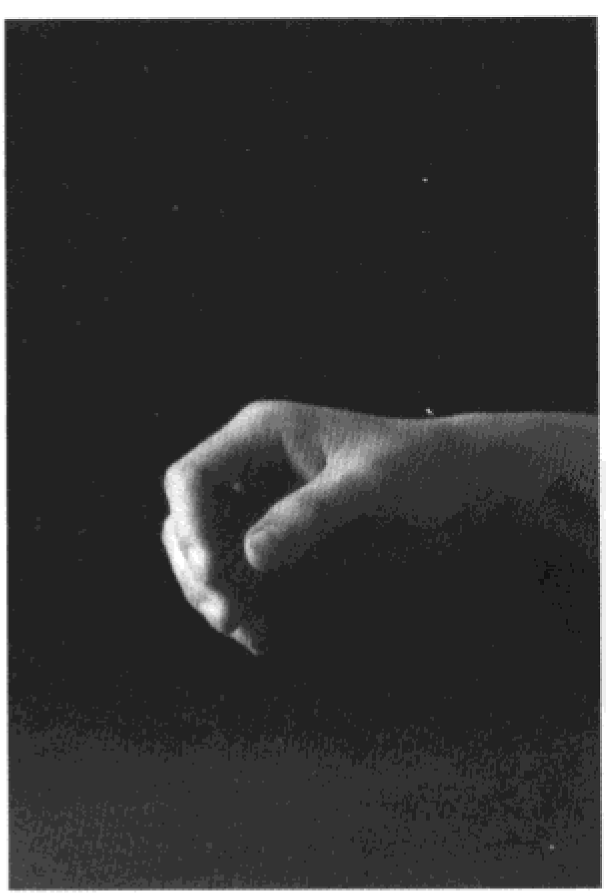
训练目的 掌握正确的执笔方法。

说　　明 书法史上，执笔方法一直在不停演变，因此永远不会有什么惟一正确的方法。然而有一些基本的原则是不能违背的，例如必须便于进行各种复杂的操作。我们所建议的方法使指、腕各关节处于自然而放松的准备状态，随时可以调整力量，朝各个方向灵活地运动。当然，由于每人手部构造不一样（特别是指、掌长度及其比例），执笔的外观会有一些区别。

步骤与要求 1. 端坐于桌前，胸部离开桌沿；左手小臂自然弯曲，放于桌面；右手自然下垂于身侧，放松。

2. 右手移至桌面上方，小臂与桌面平行，略高于桌面，手掌姿势不变（半握拳），手掌与桌面大致成45度角，手腕平直（图a）。

3. 左手将毛笔放在右手姆指、食指、中指之间，三指轻轻贴住笔杆、抓住毛笔，笔杆垂直；右手无名指、小指并拢，轻轻向外抵住笔杆；肩、肘、腕、指等部位尽可能放松（图b）。





图a　图b

二、空中运笔

训练目的 掌握正确的运笔姿势，体会手部各关节协调运动时的感觉。

说　　明 蘸墨在纸上书写，肩、腕很容易紧张，空中运笔则比较容易放松，比较容易体验到运笔时协调运动的特殊感觉。

步骤与要求 1. 保持正确的坐姿与执笔姿势，在空中书写横画，动作范围尽可能大（书写尽可能长的横画），从左至右，速度均匀，肩部配合动作；肩、肘、腕、指尽可能放松；反复多次，直至运行平稳、协调。

2. 要求同上，在空中书写竖画；笔处于书桌中央略偏右的位置；肩关节放松，带动手臂。

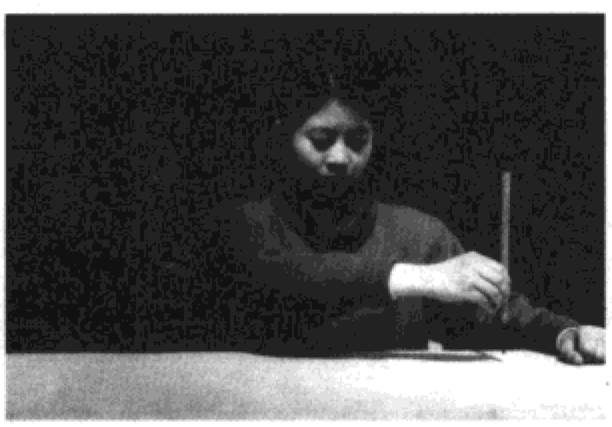


图 a 横画开始时的姿势



图 b 横画结束时的姿势



图 c 竖画开始时的姿势



图 d 竖画结束时的姿势

三、中锋横、竖线

训练目的 中锋笔法的初步运用。

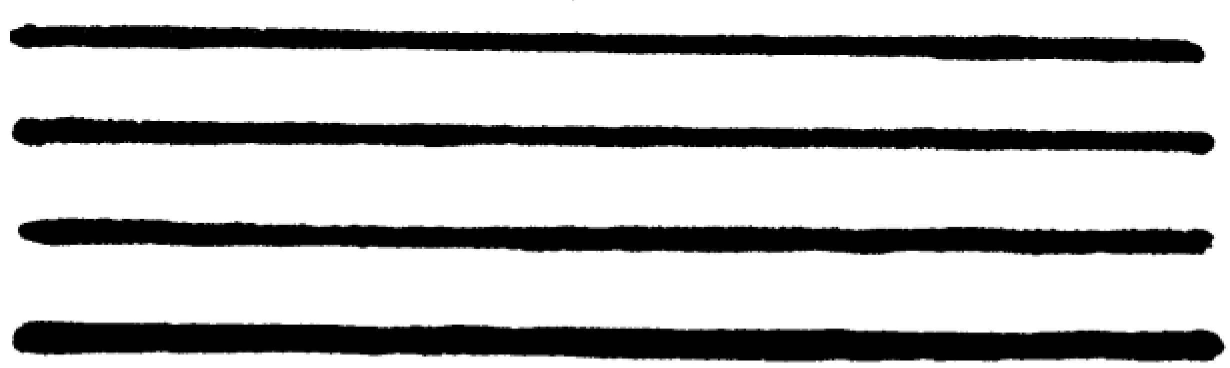
说　　明 当笔毫在纸上落下时，笔尖指向某一方向；当笔尖的指向与线条推移的方向正好相反时，这种运笔方式称为中锋。书写中锋线条时笔尖始终在线条中央。

步骤与要求 1. 保持正确的执笔姿势，在纸上书写横画；横画与桌沿平行，笔尖按下后，让它始终指向与运动方向相反的方向，直至线条均匀、平稳。

2. 按以上要求书写竖画。

3. 做以上练习时注意肩部的放松与配合。

4. 比较空中运笔和实际书写手部感觉的区别。



不同宽度、不同速度的平直线

四、藏锋—Ⅰ

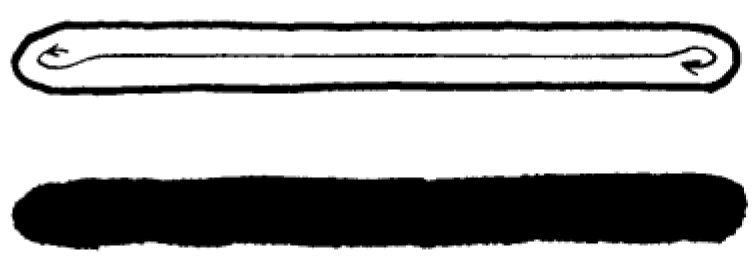
训练目的　非垂向落笔时的藏锋笔法。

说　　明　所谓藏锋，指笔尖落纸时留下的痕迹（尖点）隐藏在点画内部。藏锋有两种方法，这里练习的是通过控制笔尖的指向达到藏锋的目的。

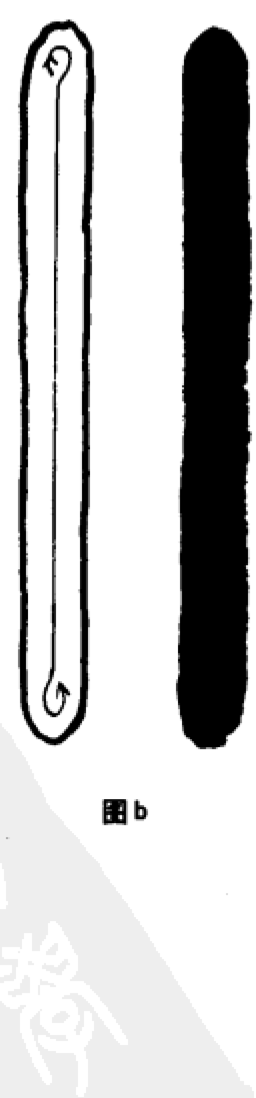
步骤与要求　1. 笔杆垂直，笔尖轻轻落在纸上（轻轻地按下），以逆时针方向绕一小圈，同时继续下按，当笔尖处于运行方向的后方时，笔锋下按亦正好达到线条宽度，笔锋右行，书写横向线条；收笔时笔杆上提，用手腕带动笔杆顺时针绕一小圈，提笔（图a）。

2. 线条起、止时笔锋的绕行不应形成涨大的端部。

3. 用同样的方法书写竖向线条（图b）。



图a



图b

五、藏锋—Ⅱ

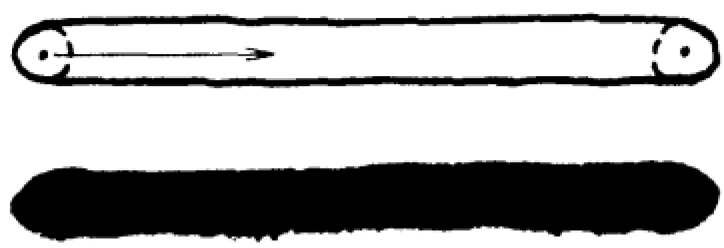
训练目的 垂向落笔时的藏锋笔法。

说　　明 藏锋—Ⅰ所用的方法一般用在笔画断开的字体（楷、隶、篆等）中各笔画的起笔处，书写连贯性较强的字体（如行、草书），通常采用这里所练习的藏锋方法。

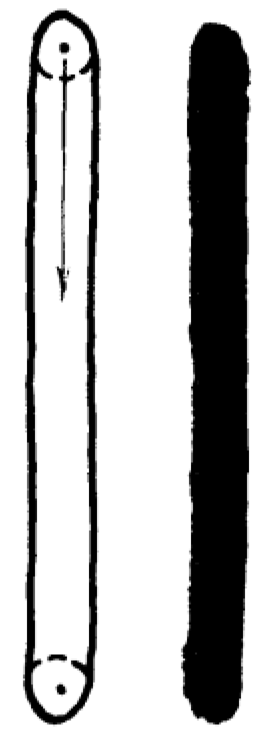
藏锋—Ⅱ动作简洁，运用得宜时，同样有凝重的效果。

步骤与要求 1. 笔尖垂直落于纸面，并注意使下压所形成的圆点盖住笔尖落下时的尖点，下按至点画宽度后，移笔完成点画。

2. 由于笔毫下按不易形成标准的圆点，注意观察每次下按所形成的墨点形状，并设法将落笔尖点隐藏在墨点中。



图a



图b



图c（唐）颜真卿《祭侄文稿》是运用这种藏锋的代表。

六、手腕的灵活运动

训练目的　手腕各个方向的灵活运动。

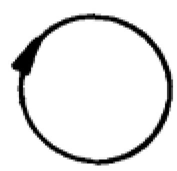
说　　明　手部所有关节的自如配合是完成复杂笔法的关键，然而以往人们（包括一些有影响的书法家）书写时腕关节通常极少活动，严重地妨碍了某些技巧（特别是转笔）的把握。

步骤与要求　1. 右手执笔，不着纸，小臂不动，用手腕控制笔，在空中顺时针连续旋转；肩、肘、腕关节均放松，动作连贯、均匀（图a）。

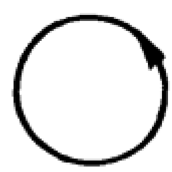
2. 同上，逆时针连续旋转（图b）。

3. 按图c所示，在空中做运笔练习；手掌要有明显的旋、翻动作（旋转时手掌自然会有仰、覆的变化）；各关节放松，运动轻松、连续。

4. 按图d所示，在空中做S形连续运笔练习。



图a



图b



图c



图d

七、中锋弧线—Ⅰ

训练目的 线条改变方向时中锋的控制。

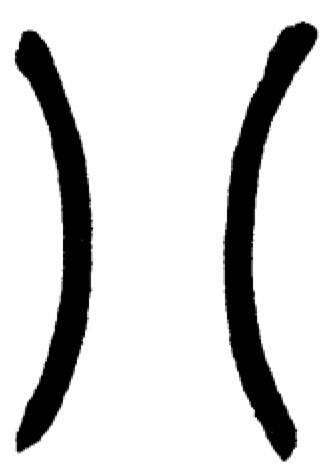
说　　明 线条方向改变时，应控制笔锋的指向，使它始终对准前进的逆方向（此时笔锋自然处于点画中央）。控制笔锋有两种方法：手腕控制与手指控制。这里的练习严格禁止使用转动手指的方法。

步骤与要求 1. 徒手转动手腕（顺时针和逆时针方向），反复练习，使之流畅、灵活。

2. 保持中锋运笔，在纸上书写弧形线条（图a）；线条方向改变时，很容易失去中锋状态，这时要用手腕控制笔杆，以调整笔尖的指向，让它始终保持正确的方向。

3. 改变弧度（弧度由小增大：（ → (），按上述要求进行练习。

4. 按上述要求书写S线。熟练后，调整弧度进行练习（ʃ → S ）（图b）。



图a



图b

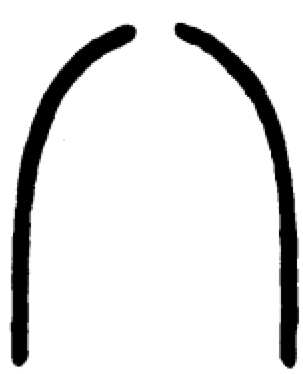
八、中锋弧线—Ⅱ

训练目的　用手腕控制转笔。

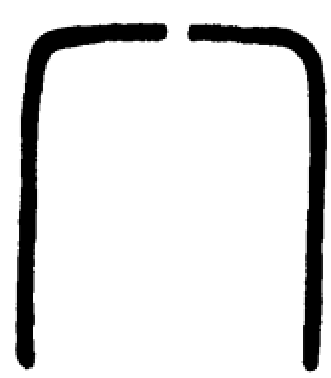
说　　明　转笔按笔毫着纸的侧面在运行中是否发生改变分为两类：着纸侧面不改变的为简单转笔，着纸侧面发生改变的为复杂转笔（绞转）。前一种转笔运用于包含有弧形线段的点画中；后一种转笔隐藏在点画的内部，它可以运用于弧形点画，也可以运用于其他形状的点画中。

步骤与要求　1．按图示顺序做中锋线条练习，注意用手腕控制笔尖方向，线条宽度均匀，起笔、收笔处藏锋、匀速。

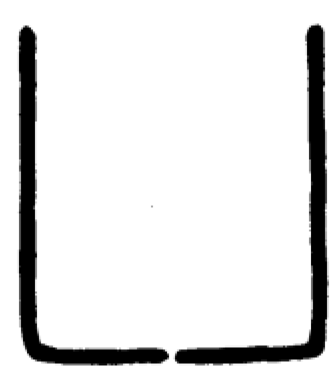
2．调整速度进行练习，线条方向转换时速度略慢（不能太慢），方向稳定后略快。



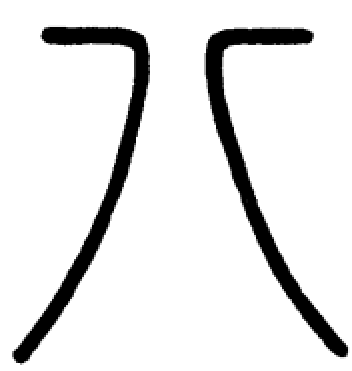
图a



图b



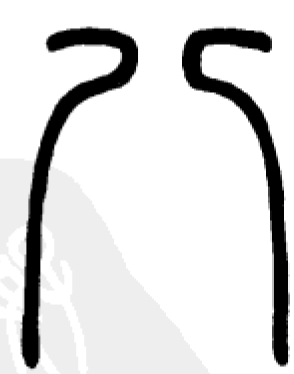
图c



图d



图e



图f

九、落笔方向的控制

训练目的 控制笔毫落纸时笔尖的指向与指向的调整。

说　　明 落笔方向是笔法的一个基本内容，单独提出训练对学习复杂的笔法有重要意义。

步骤与要求 1. 按图 a 所示做落笔练习，注意检查落笔方向与垂线夹角的大小，反复练习，以至准确地控制所要求的落笔角度。

2. 于不同方向落笔时，通过手腕控制笔杆，调整为中锋运行（图 b）。

3. 参照图 b，自己设计撇和竖的练习。

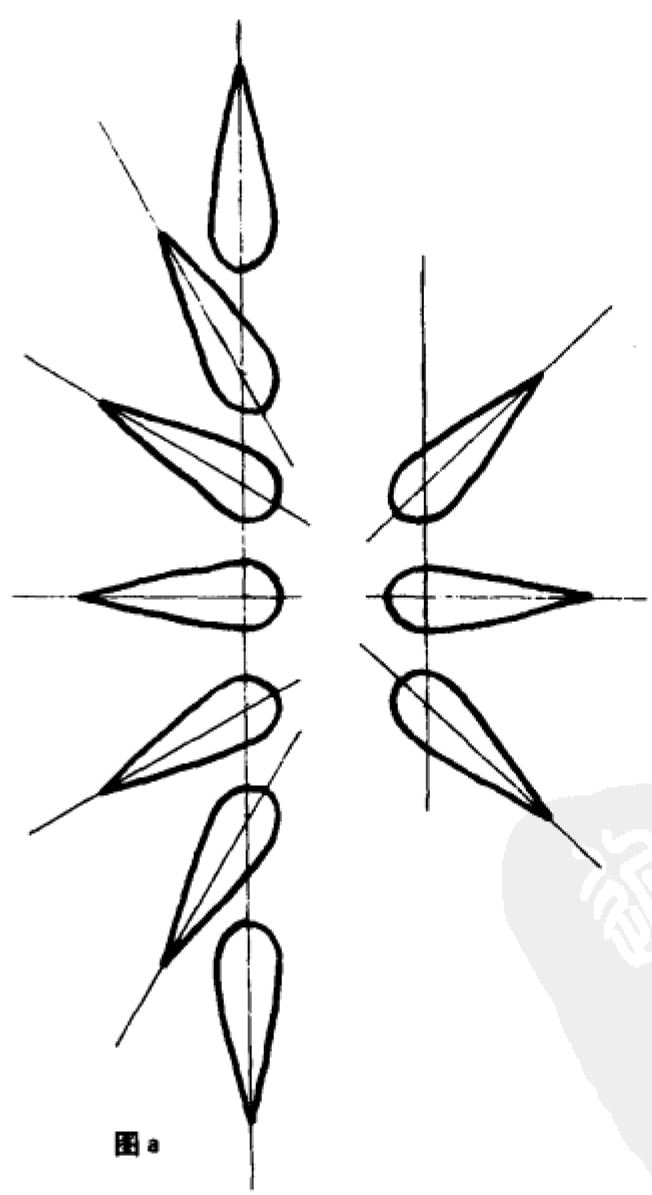


图 a

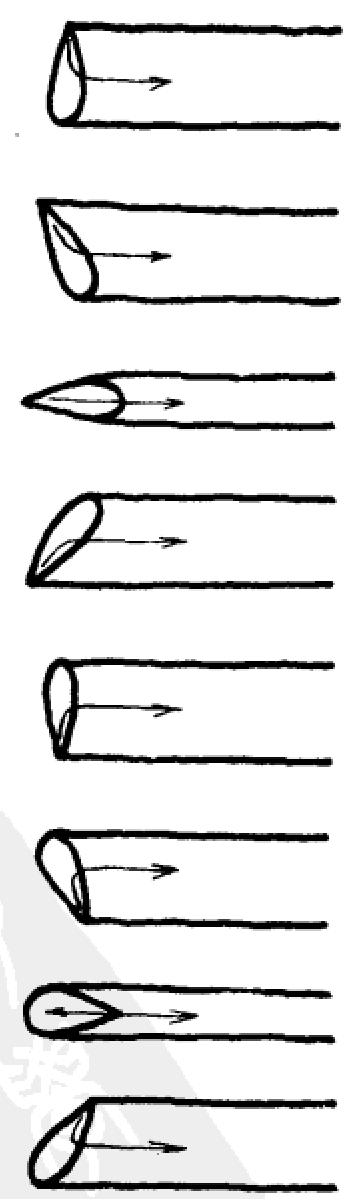


图 b

十、提按

训 练 目 的　提按运笔时手臂的稳定性。

步骤与要求　1. 按图 a 所示，中锋行笔，平稳运行一段后，渐渐将笔提起，使线条逐渐变细，最后离开纸面；笔杆始终保持垂直，速度亦保持不变；线条渐变段长度 H 可做多种选择，如 30、50、80、100 毫米等。

2. 按图 b 所示，做中锋线条渐变练习；笔杆垂直，匀速行笔；渐变段长度的选取同上。

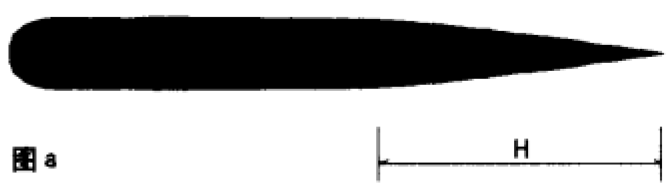


图 a

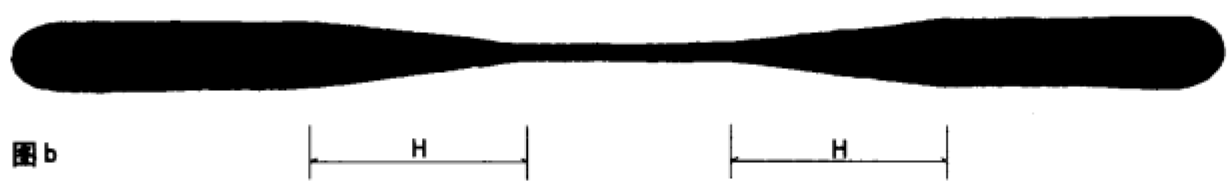


图 b



图 c　颜真卿　颜勤礼碑（局部）
唐代楷书中的提按非常明显

十一、提笔位置的控制

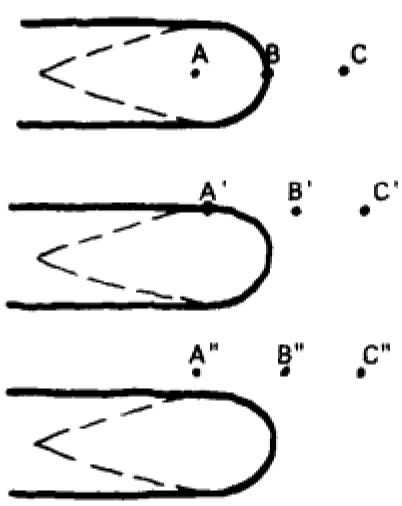
训练目的 控制提笔时笔尖所到达的位置。

说　　明 提按是基本笔法之一，按的关键是轻重的控制，提的关键是提起后笔尖位置的控制。当然，未必所有提笔都提至笔尖着纸为止，但这种提笔的训练，同时训练了各种不同高度提笔所需要的控制能力。

步骤与要求 1. 中锋匀速行笔，至预定位置后提笔，使笔尖停留在规定的不同位置上（图a）。

2. 笔杆垂直，动作轻松、准确；中锋行笔与提笔应连续而熟练，中间不得有停顿。

3. 观察图b各笔画，判断其弯折和结束时提笔应到达的位置，用铅笔做出标记。临写。如形状不准确，检查对提笔位置的判断和控制，重临。





图b

十二、出锋

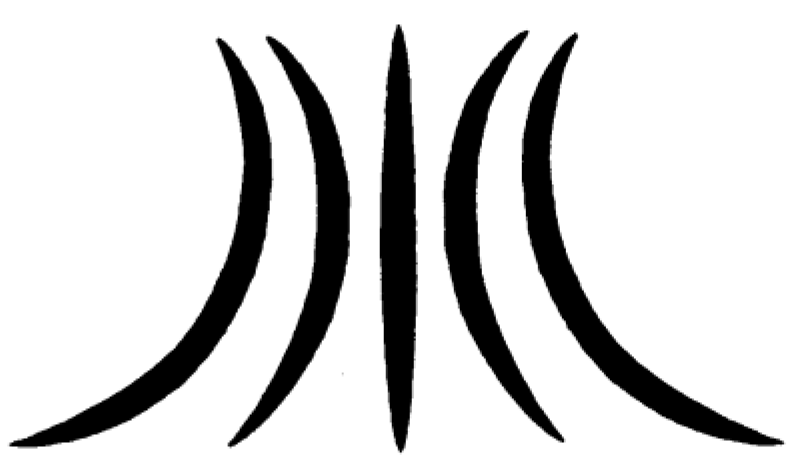
训练目的 出锋笔法的基本操作。

说　　明 笔画起止处不是藏锋就是出锋，出锋运用很频繁。这里只是结合提按笔法，练习处理出锋的一种方法。

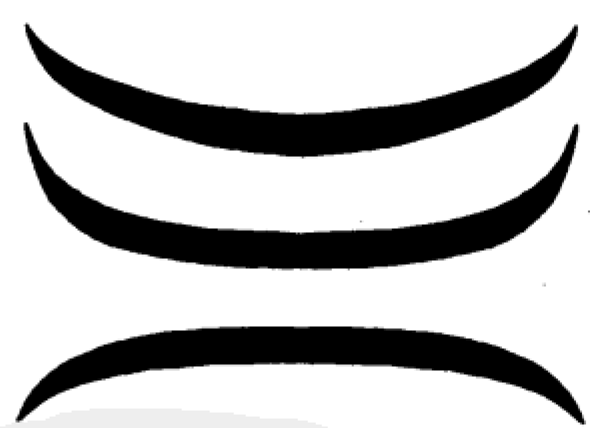
步骤与要求
1. 笔杆向右平移时，逐渐按下。线条结束时匀速缓慢上提，直至离开纸面（图a）。
2. 按上述要求书写竖向线条。
3. 按上述要求书写弧形线条（图b、c）。



图a



图b



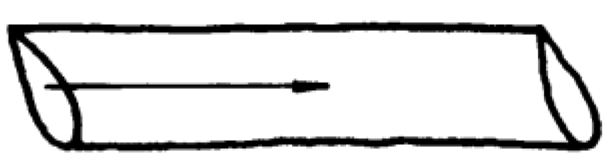
图c

十三、侧锋

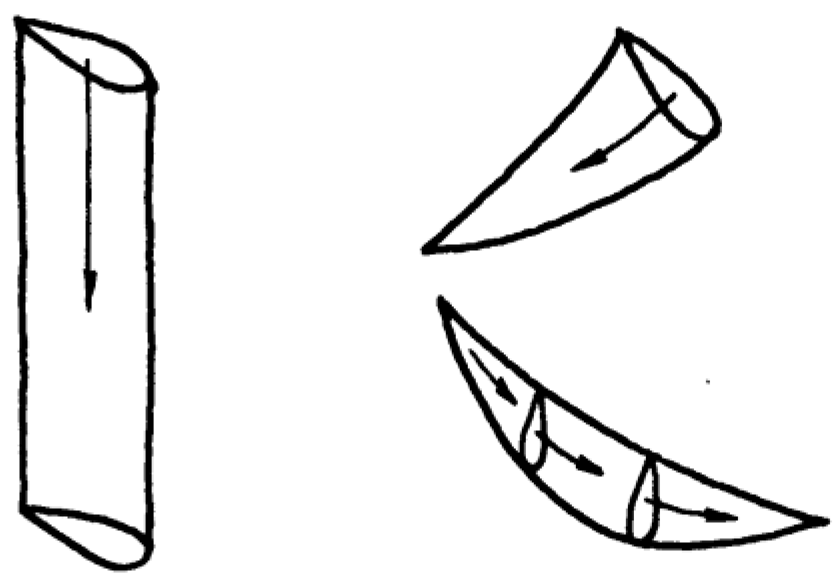
训练目的 侧锋的基本控制方法。

说　　明 笔锋位于点画侧边处的笔法称为侧锋。

步骤与要求 1. 斜向落笔，直接向右运行，即为侧锋；线条宽度保持均匀（图a）。
2. 按图b所示，书写各种线条。
3. 临写图c所示点画。



图a



图b



图c

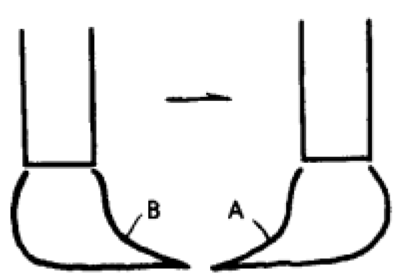
十四、折笔—I

训练目的 折笔的控制。

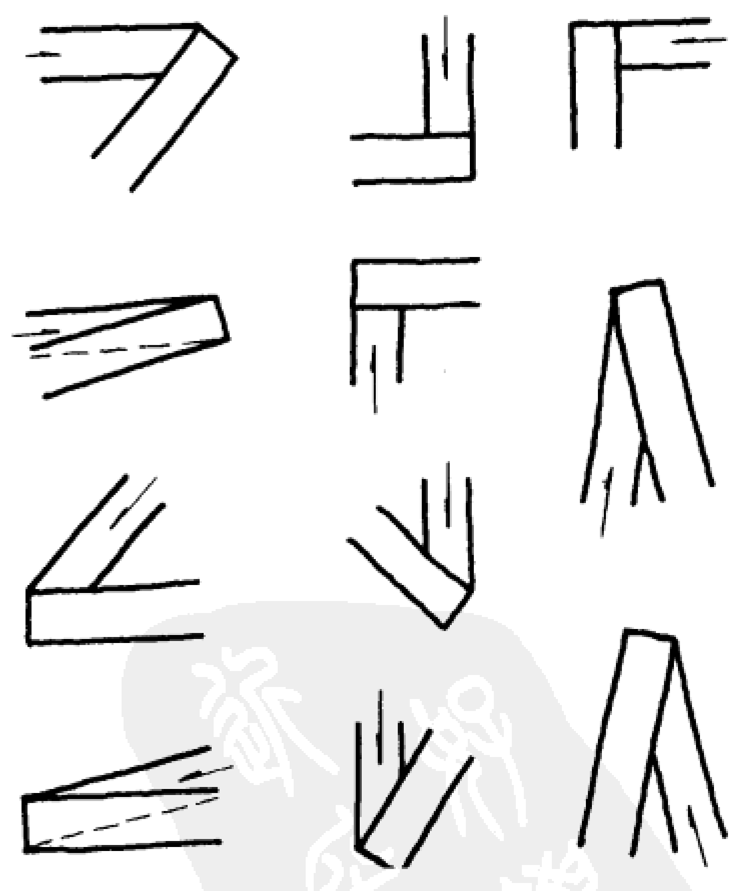
说　　明 折笔的实质是书写时着纸的锥面发生了突然的改变，通常是由一面转为相对的另一面。锥面变换时笔杆一般不上提，动作由手腕控制，迅速、利索，不能停顿。只有使用弹性较好的笔才能出现典型的折笔线条。

步骤与要求 1. 取一枝干燥的狼毫笔，将笔杆垂直按下，停住，体察笔毫对手部的反作用力（图a）。不提笔杆，按箭头所示方向移动笔杆（笔杆基本保持垂直），让笔毫变成图b所示位置，体察这一变化中手部的感觉。

2. 按图c所示，继续做各种位置的折笔练习。
3. 蘸墨，在纸上做上述练习。
4. 用不同硬度的笔做一比较。



图a　　图b



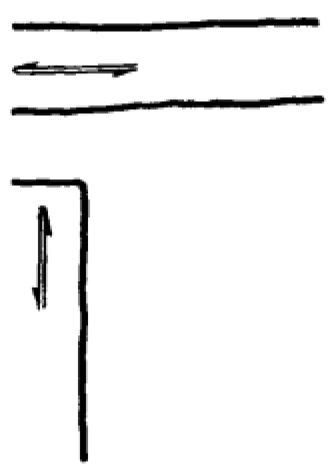
图c

十五、折笔—Ⅱ

训练目的 折笔藏锋。

步骤与要求 1. 折笔亦可用于藏锋处。仔细观察图a，折笔前后的行笔路线应重合或接近重合。临写图a，折笔处无停顿。

2. 临写图b中的点画。



图a



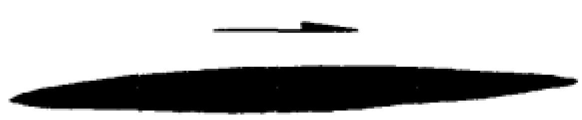
图b

十六、摆动—I

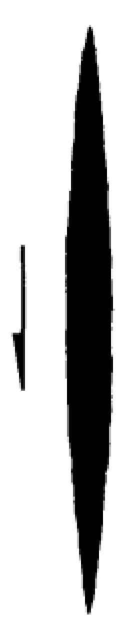
训练目的　摆动笔法。

步骤与要求

1. 以下各项练习均使用狼毫笔。
2. 小臂不动，依靠手腕自左向右的摆动，写出图a所示线条；要求腕关节放松，动作灵活。
3. 要求同上，自上至下，写出图b所示的线条。
4. 增加线条长度，小臂配合动作（平移）。
5. 如图c所示，自上至下完成竖线后，笔不离纸，接着向右上方摆出。
6. 在大臂、小臂的配合下，笔不离纸，连续完成图d所示线条；运动连贯而均匀。



图a



图b



图c



图d

十七、摆动—Ⅱ

训练目的　摆动笔法的运用。

说　　明　由于手腕生理构造的限制，运用摆动笔法时，笔画总会有一点弧度。当书写熟练、笔画内在联系逐渐增强，这种情况就更为明显了。摆动笔法是隶书笔法以及以后各种复杂转笔的雏形。

步骤与要求　1. 观察图a—d摆动笔法演变的进程，注意大部分笔画端部细、中间粗的情况。试对少数端部较粗的笔画做出解释。

2. 图e中的笔画反映出后世留存的摆动笔法的影响，在附图中再找出20个这样的例子。

3. 临写图a—e，以及自己挑选出的例子。



图a



图e



图b



图c



图d

十八、转笔一 I

训练目的 右上方转笔。

说　　明 各种碑帖中的转笔看来千变万化，实际上它们都可归纳为右上、右下、左下、左上四个部位。控制每一部位转笔运行的原则和对腕部的动作要求都是相同的。许多书写者都有某个部位的不适，如单独抽出练习，问题不难解决。

步骤与要求 1. 临写图示点画，线条粗细均匀，用手腕控制笔尖的指向，保持中锋，转弯处行笔速度不变，手腕动作明显而灵活。

2. 在书后附图中挑选 15 处右上方转笔，临写。



十九、转笔—Ⅱ

训练目的 右下方转笔。

步骤与要求 1. 临写图示笔画，用手腕控制笔，运行连贯、灵活；行笔时掌心由俯向桌面渐转为背向桌面，此时笔尖向左挑出，自然形成尖尾（不用将手臂上提）。

2. 注意观察各线条最大宽度所处的位置，越过这一位置掌心才由“俯”转为“仰”（逆时针笔画正好相反）。

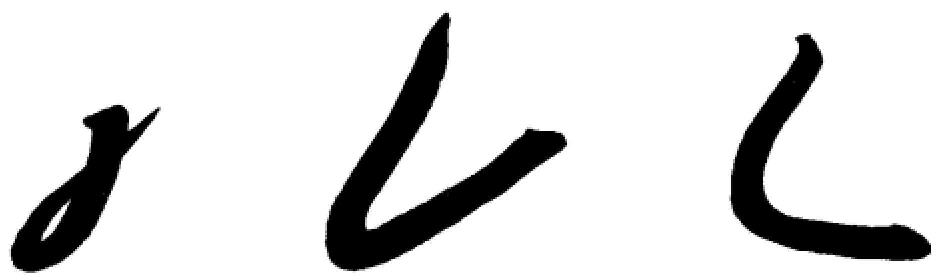
3. 在书后附图中挑选15处右下方转笔，临写。



二十、转笔—Ⅲ

训练目的 左下方转笔。

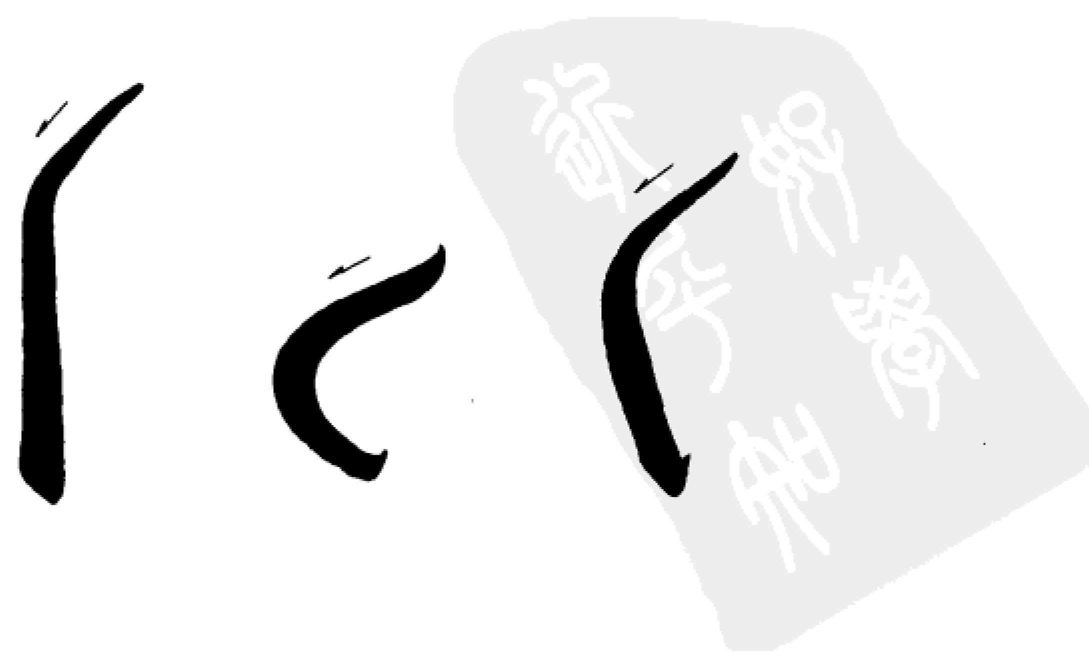
步骤与要求 1. 临写图示笔画，用手腕控制笔，运行连贯、灵活。
2. 在书后附图中挑选十处左下方转笔，临写。



二十一、转笔—Ⅳ

训练目的 左上方转笔。

步骤与要求 1. 临写图示笔画，用手腕控制笔，运行连贯。
2. 在书后附图中挑选五处左上方转笔，临写。



二十二、连续转笔—Ⅰ

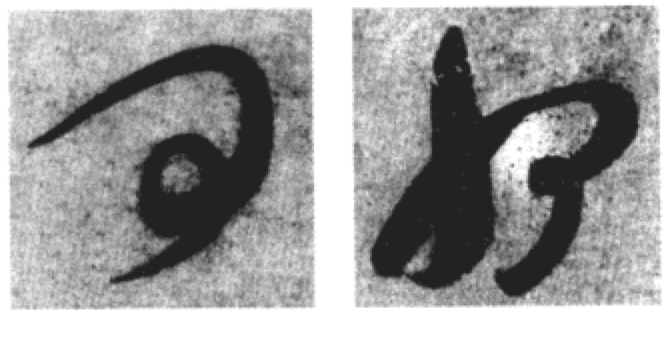
训练目的 连续性转笔的均匀、稳定和节奏感。

说　　明 S线练习中使用的已经是连续转笔，实际书写时，线条形状更富有变化，但只要牢牢把握手腕动作与笔锋指向的关系，书写不会有任何困难。开始可做匀速练习，熟练后速度加快，稳定一段时间后，再去琢磨运行中节奏的微妙变化。

步骤与要求
1. 观察图a各笔画，判断书写时手腕各自相应的动作；徒手练习这些动作。
2. 临写图a各笔画。
3. 临写图b各笔画，注意保持线条的流畅，不考虑字结构的准确性。
4. 临写图c各笔画，注意提按、摆动因素的加入。
5. 在书后附图中挑选15处连续转笔，临写。



图a



图c



图b

二十三、连续转笔—Ⅱ

训练目的 手腕的双向连续转动。

说　　明 除了单向的环转，手腕还能做连续不停的双向环转动作（∞），它即是连续转笔的基本动作。图a中各笔画虽然断开，但书写时动作并未中断，而是不停地进行双向环转，直到完成所有的笔画。

步骤与要求 1. 仔细观察图a，按图b所示将动作操演熟练（徒手空中运动与执笔空中运笔）。

2. 临写图a。临写前仔细观察，临写中不再看范字。

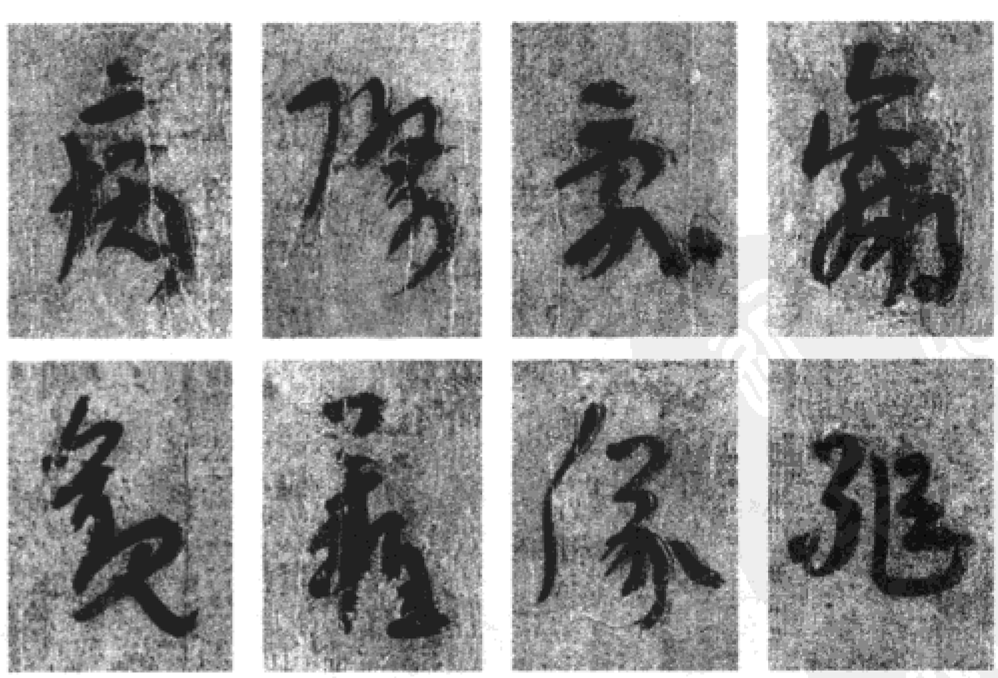
3. 观察、临写图c中各范字，注意看似平直的点画中隐含的曲线运动以及各点画动作的衔接。



图a



图b



图c

二十四、连续转笔—Ⅲ

训练目的 连续转笔时腕部其他方向动作的加入。

说　　明 前一练习中连续转笔使用于较早的年代。随着书写技巧的演变，使用连续转笔时，点画外观显得简洁、流畅，部分行笔路线（ ∞ ）有时隐藏于点画内部，使线条内部的变化变得含蓄、隐蔽，操作上也更为困难。如图a中⑤—⑥一段弧线，按道理写做 形状最为方便、自然（参见上一练习），但是它却保持了前一笔画的旋转趋势，写做一向上凸起的弧线（ 顺时针），这使行笔连续而流畅，然而却迫使手腕做逆时针（ ）旋转。手部两种运动（腕部逆时针自转、手臂带动笔毫按顺时针方向运转）的复合造成了这段弧线的微妙变化。

步骤与要求 1. 垂直落笔①，用手腕控制转笔（顺时针）完成第一段弧线②。折笔③。第二段弧线至④处掌心上仰，笔尖挑出，但不离纸面。至⑤处，继续控制笔做弧线运行（图b），但手腕同时控制笔杆做逆时针回转，此时掌心又逐渐恢复到正常位置（俯向桌面）。至⑥处，手臂、手腕控制转笔的操作结束（前者顺时针方向，后者逆时针方向），笔尖挑出，指向左侧，准备接续下一点画。

2. 按以上要求临写图b，重点放在末笔。



图a



图b

二十五、转笔中腕与臂的配合一 I

训练目的 转笔时手腕与手臂的简单配合。

说　　明 前面大部分练习中，手腕和手臂都围绕一种单纯的运动而运行，比较容易达到协调，但这一练习中手腕和手臂各自进行一种动作，由两种运动的复合而书写出形状较为复杂的线条。

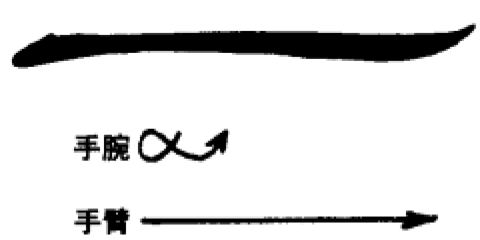
步骤与要求 1. 临写图a点画，笔的转动严格由手腕控制；手腕转动的同时，手臂控制笔向右平移，两种运动融为一体，不得互相干扰，运动流畅，笔画长度不小于10厘米。

2. 如书写有困难，持笔做空中运笔练习，熟练后才在纸上书写。

3. 把范本及所临线条与练习1—3、1—17中的线条进行比较。

4. 临写图b各笔画。

图a



图b



二十六、转笔中腕与臂的配合—Ⅱ

训练目的 带有弯折的笔画中腕与臂的协调。

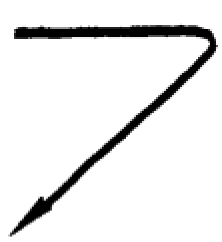
步骤与要求 1. 临写图a，手腕控制笔按b所示路线运动，同时手臂控制笔杆按c所示路线运动；线条弯转时不得有明显停顿；无明显提按动作，线条的粗细变化由转笔时笔杆自然产生的摆动所致。

2. 临写图d各点画。



图a

图b


图c


图d


二十七、转笔中腕与臂的配合—Ⅲ

训 练 目 的　复杂点画中腕与臂的协调。

步骤与要求　1. 对照运笔示意图，仔细观察图 a 各点画的外廓。

2. 手臂控制笔按点画的走向运行，而手腕同时控制笔做 S 形（或 ᘐ 形）转动；动作流畅、灵活。

3. 按以上要求临写图 b 各点画。

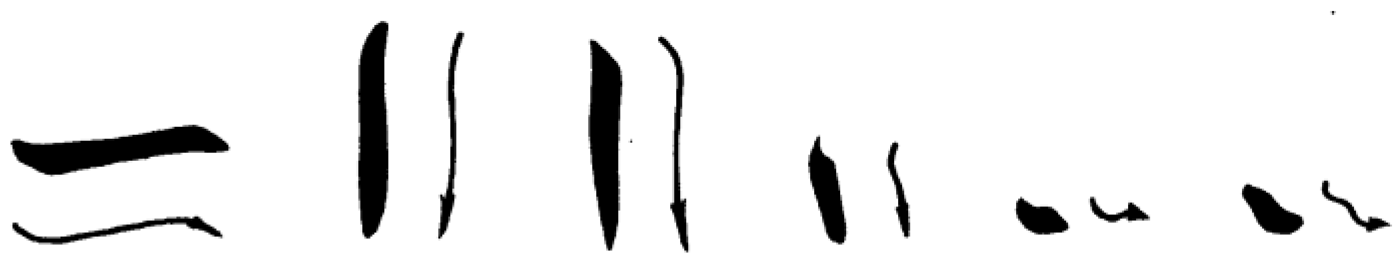


图 a

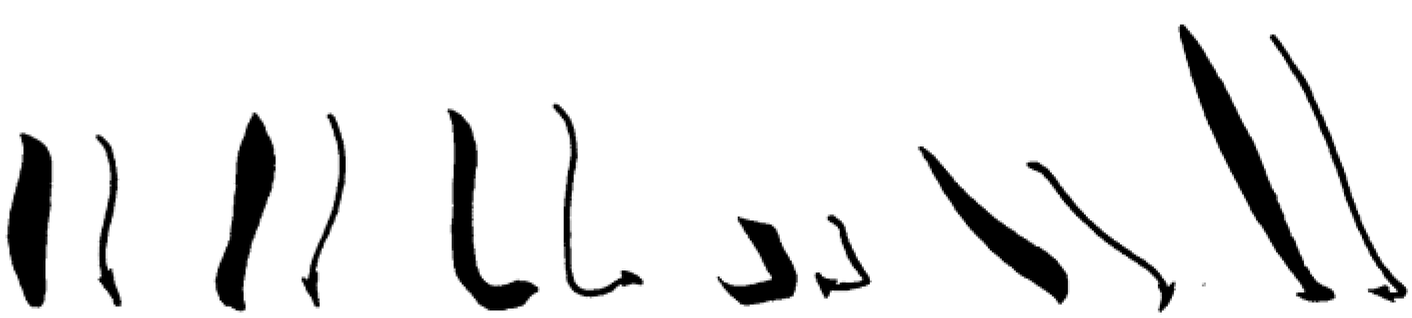


图 b

二十八、不完全折笔

训练目的 转笔与折笔的融合。

说　　明 折笔的本质是所使用的笔毫锥面发生突然的改变（翻动），而笔毫锥面的转动是绞转的特征。笔毫着纸而铺开后，并非所有笔毫始终按统一的要求而运动，由于种种原因，当一部分笔毫进行翻动而另一部分笔毫进行转动时，便出现不完全折笔。不完全折笔的特征是折笔处，外圆内方或外方内圆。

步骤与要求 1. 用硬毫笔临写图示各字中的不完全折笔，临写时可反复调整手部动作，以逐渐接近这些点画的形状。

2. 如不能达到所要求的效果，换一枝毛笔做上述练习，亦可调整墨汁的浓度和更换较为光洁的纸张。



二十九、转笔与折笔的交替使用

训练目的　转笔与折笔的配合。

说　　明　弯曲频繁的线条通常都是转、折间替，以避免节奏的单调。转、折如何配合，不同书法家有各自的特点，深入某种风格时可留心观察、归纳。

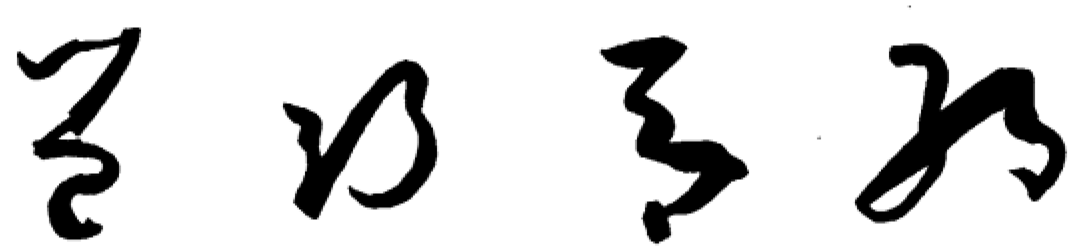
步骤与要求　1. 临写图a所示线条，用手腕控制线条方向的转换；转笔、折笔处应保持各自明显的特征；运笔流畅，无停顿。

2. 按上述要求临写图b各笔画。

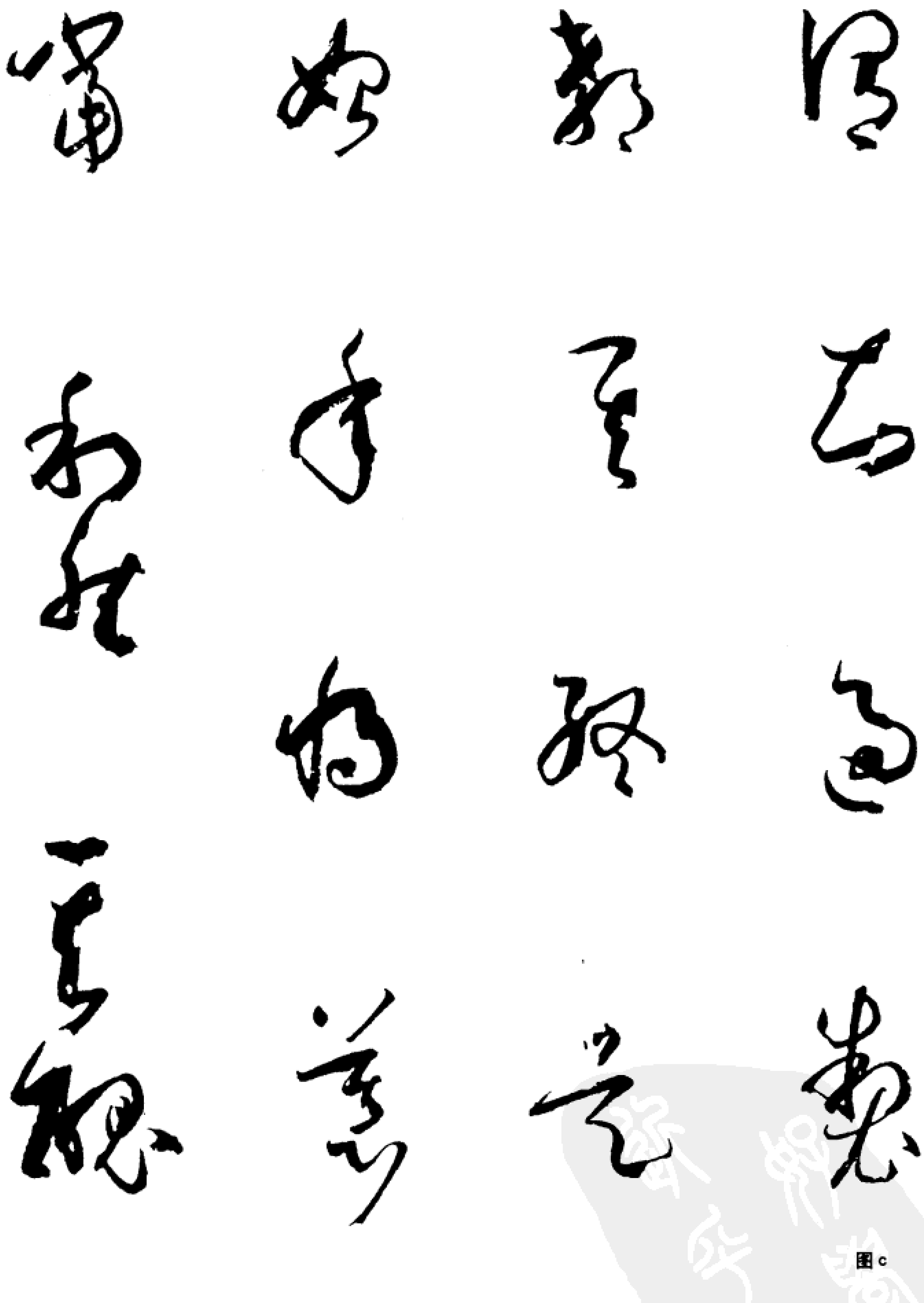
3. 临写图c各字。



图a



图b



图c

三十、笔锋进出点画的位置和方向

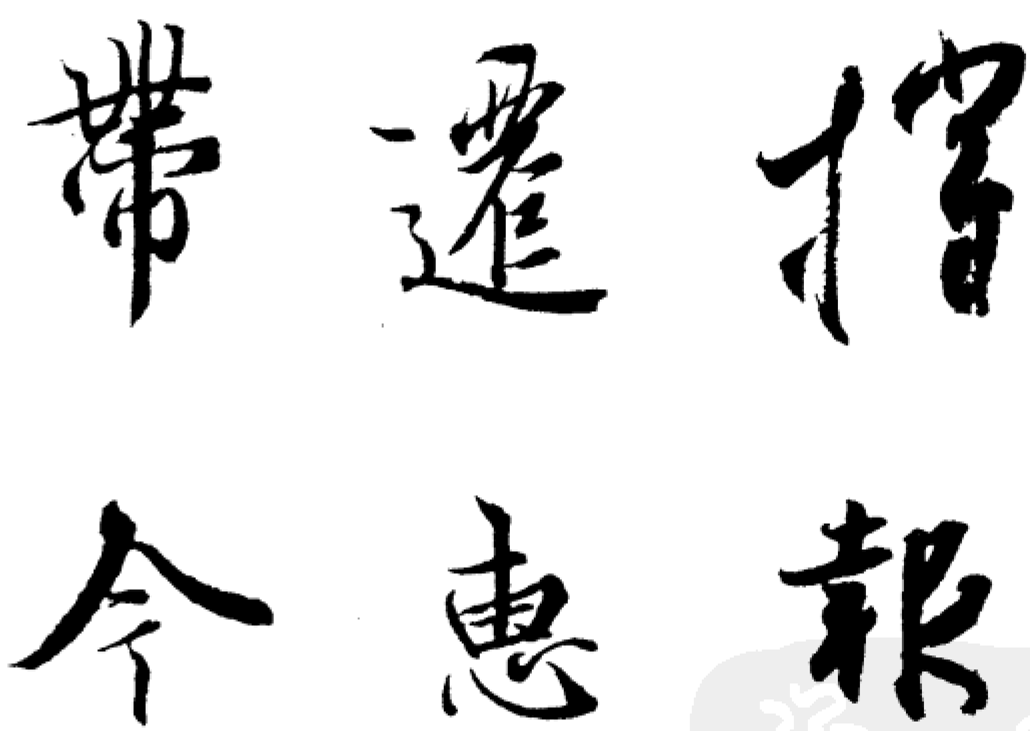
训练目的 对笔锋进入、离开点画时位置、方向的观察与控制。

说　　明 如按钢笔字书写习惯去写毛笔字，笔尖落下的方向通常与笔画的走向重合，但毛笔字落笔与点画行进的方向经常不一致。笔尖离开点画的方向对于准确临写，对于接续下一点画，都有重要意义。笔尖进出点画的位置与落笔方向有关，且对此后的行笔影响很大，是临习时观察的重要之点。

步骤与要求 1. 仔细观察下图中各字笔锋进入、离开点画的位置与方向。

2. 将各点画分开临写，以至能熟练、轻松地控制笔锋进、出的位置和方向。

3. 仔细观察附图20、22、23、38、39、44、46、59，分析各点画中笔锋进、出的位置和方向，不明确时，参照前后笔画和形状相近的笔画做出判断。



三十一、点画内笔锋运动轨迹

训练目的 控制笔锋在点画内的运动轨迹。

说　　明 书写出某种形状的点画，取决于笔锋运动的路径。各种字体、各种风格点画形状千变万化，但它们的共同要领是笔锋必须在线条方向、尺度发生变化时到达规定的位置，否则便称做“信笔”。这些“规定的位置”与“规定的路径”同为准确书写的必要条件。

笔锋压下时，笔毫铺开，毫尖并非集中于一点，因此它们“规定的位置”也可能是若干“点”——或某条边线；不过，有时某一点最为重要，我们便以这一点来代表整个笔毫的端点。

步骤与要求

1. 仔细观察图 a 手腕动作和笔尖轨迹的示意图，徒手操演。
2. 临写图 a 所示笔画。
3. 临写图 b 所示笔画，毫尖必须到达各笔画的终极位置。
4. 分析图 c 所示笔画中笔毫锋端所到达的位置，临写。

图 a

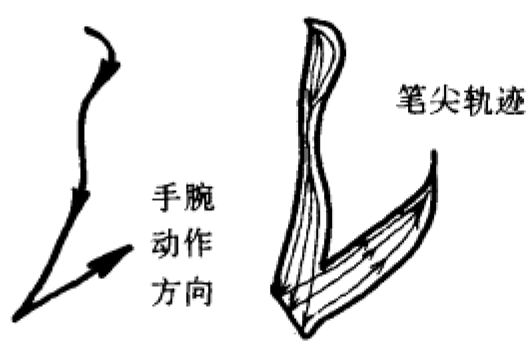


图 c





图 b

三十二、点画的立体感

训练目的 点画立体感的来源和控制。

说　　明 点画的立体感起源于书写时的三维运动，一般说来，这种运动越复杂，点画的立体感越强。至于人们能够体察到点画的立体感，是由于在长期的努力中，不断发现点画种种细微变异，并将它们与自己实践中体会到，或在他人书写时观察到的三维运动联系在一起。点画的丰满、运动的复杂变化与点画的立体感是紧紧连在一起的。学习书法的一个重要方面，就是观察的无限深入，并由此不断寻求每一细微变化与空间运动（三维运动）的联系。

步骤与要求 1. 在附图9、18、19、26、33、40、46、52、54、57、65、69、74、82、86中用透明纸各勾摹出边廓最复杂的三个点，比较它们边廓的复杂程度，列出顺序，找出其中的规律。

2. 按以上要求，勾摹勾、撇、横、捺等笔画，进行比较。

3. 在上面所勾摹的点画中，每件作品挑选5～7个点画，试着找出书写时的笔法运动形式，设计适当的腕、臂动作，写出这些点画。在每一次尝试之后，找出与作品中点画的差异，加以调整。

三十三、点画间笔锋运动轨迹

训练目的 点画连接时笔锋正确的运动路线。

说明 书写是连续、完整的运动，在各断开的笔画之间，笔锋仍然必须按照一定的规范运行；某些字凭借游丝而透露出运行的轨迹，但在更多的时候，这些点画之间的运动都消失在空中。这种运动路线与点画内部笔锋的运行密切相关——它们本来就是一个运动的整体，但是在大多数情况下，各点画内部运动都不易观察，这给点画间运动轨迹的判断带来了困难。

合理的空中运动路线，保证了点画准确书写时的方便、快捷。

步骤与要求

1. 按图a所示书写粗细均匀的线条，保证中锋。基本符合要求后，速度逐渐加快。
2. 临写图b，注意连接点画的线条与点画的区别。
3. 临写图c，点画断开，但笔锋仍按图a所示行进。
4. 用钢笔模仿图a画出图d中各字笔锋运动轨迹图，徒手操演熟练。临写图d各字。



图a



图b



图c



图d

三十四、力量的控制

训 练 目 的　判断、控制书写时所使用的力量。

说　　　明　通常书法训练中总是强调“指力”、“腕力”，不适当地使用力量只会使运动僵化、线条呆滞。我们强调学习初期以动作的协调性为主要目标，强调各部位的放松、灵活，在达到协调、灵活的目标以后，再体会适度增加力量的效果。实际书写时指、臂确实需要用力，但它必须适度，而自如地控制所使用的力量，成为技术训练的要点之一。不同的字体、风格对书写时所使用的力量要求不一样。

步骤与要求

1. 书写长横线，线条平直、均匀，指、腕、臂尽可能放松。
2. 继续书写若干条长横线，依次逐渐增加右手指、臂所使用的力量，直到无法再增大为止；使用较大力量时，应有自己为自己制造阻力的感觉。
3. 将写出的线条与图示线条比较，找出自己所写的线条中与线条 c 最接近的一条。回忆自己书写这条线时的感觉，反复练习，以至能自如地把握线条中的这种感觉。
4. 按照所找到的对力量的感觉，书写竖线、S 线与自由线。
5. 利用线条 a、d 做上述练习。



手部力量逐渐加大时对线条的影响

三十五、线条的质感

训练目的 对线条的质感的感受与控制。

说　　明 质感指线条的质地，它取决于包裹线条的轮廓线（边廓）的细微变化，与线条内部的细微变化（浓、淡、枯、湿）亦有关。一位书法家必须对线条质感具有敏锐的感受能力。线条质感取决于书写时所采用的笔法和墨法，工具、材料亦有重要影响。在这一练习中，主要通过控制力度、速度以及行笔的运动特征（如平稳移动、故意颤抖、由于用力过大而抖动等等）而调整线条的质感。

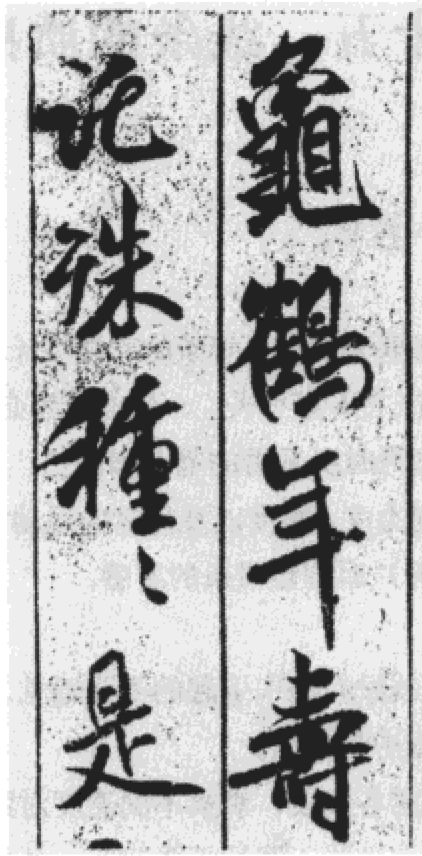
步骤与要求

1. 仔细体察图中每一线段在心中引起的不同感觉，判断它们的书写速度和所使用的力量。尽力准确临写图中各线段。
2. 用三种不同速度临写各线段，观察不同速度对线条质感的影响。
3. 用三种光洁度及渗水性能不同的纸张临写，并加以比较。
4. 用几种硬度不同的毛笔临写，比较。
5. 为每一线段寻找最合适的纸张、毛笔、墨水浓度，以及力度、速度、运动方式。

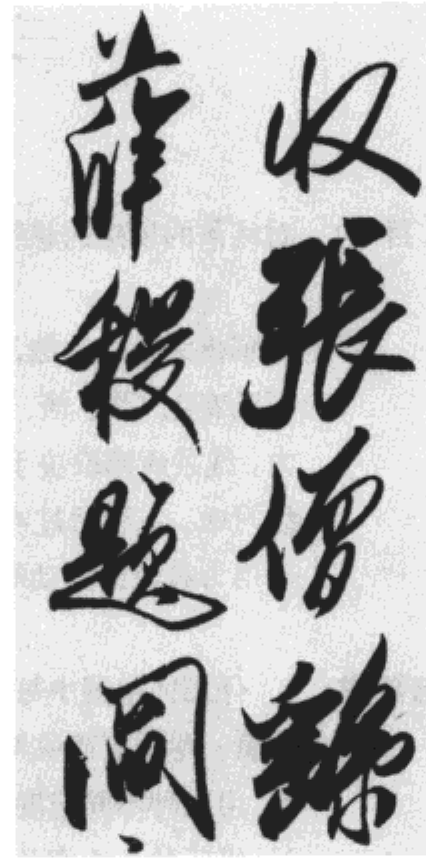


图 a 生宣纸上不同质感的毛笔线条

图b 同一作者、不同材质的比较



（北宋）米芾 蜀素帖
材质：绢

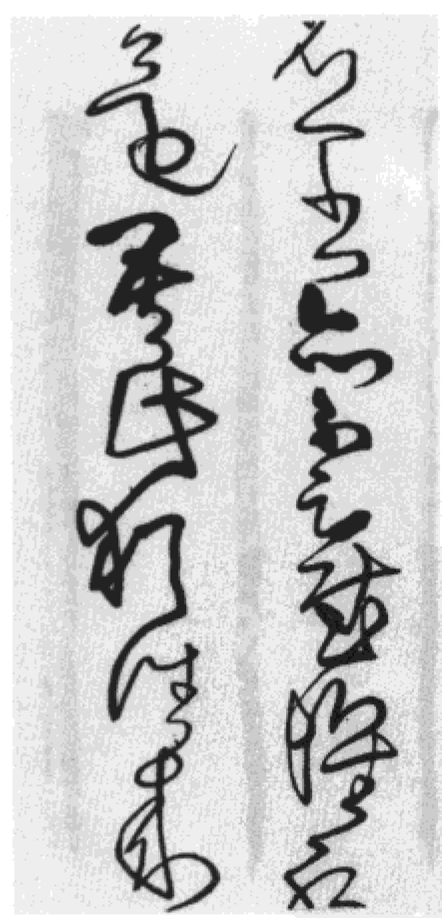


（北宋）米芾 珊瑚帖
材质：纸

图c 同一书体、不同作者的比较



（北宋）黄庭坚 诸上座帖
材质：纸



（清）王铎 临二王帖
材质：纸

三十六、节奏一 I

训练目的 简单线条的节奏控制。

说　　明 用笔节奏指速度、力度以及控制笔毫变化的种种操作在时间的推移中有规律的变化。音乐中的节奏能精确地加以控制，亦便于观察，书法作品中的节奏给人以强烈印象，但不像音乐那么严谨，同一作品在不同观众心中也会引起不同的知觉。

影响作品节奏的因素主要是：1. 操作的复杂程度，例如采用环转藏锋的点画比垂直落笔藏锋的点画操作更复杂，书写时在点画端部滞留的时间要略长一些，于是便影响到整个点画书写的节奏；2. 笔毫弹性的差别对书写速度有重要影响，特别是在端点与转折处，如用硬毫笔处理折笔时，几乎不需要放慢速度，而软毫笔此时则需要细心控制笔毫的聚散，并加大腕部动作的幅度，这不能不对节奏产生影响；3. 书写习惯，任何熟练的书写者都有自己书写的动力形式，节奏是动力形式在形式（字迹）层面的反映，是构成作品风格的主要内容；4. 书写时的情绪，一般说来，书写时的心理状况多少会影响到书写的速度，例如焦躁、激昂时写得就要快一些，但平时形成的速度变化关系却大体上能保持下来。

对于一位学习者来说，首先需要掌握的是各种基本笔法与速度的配合。

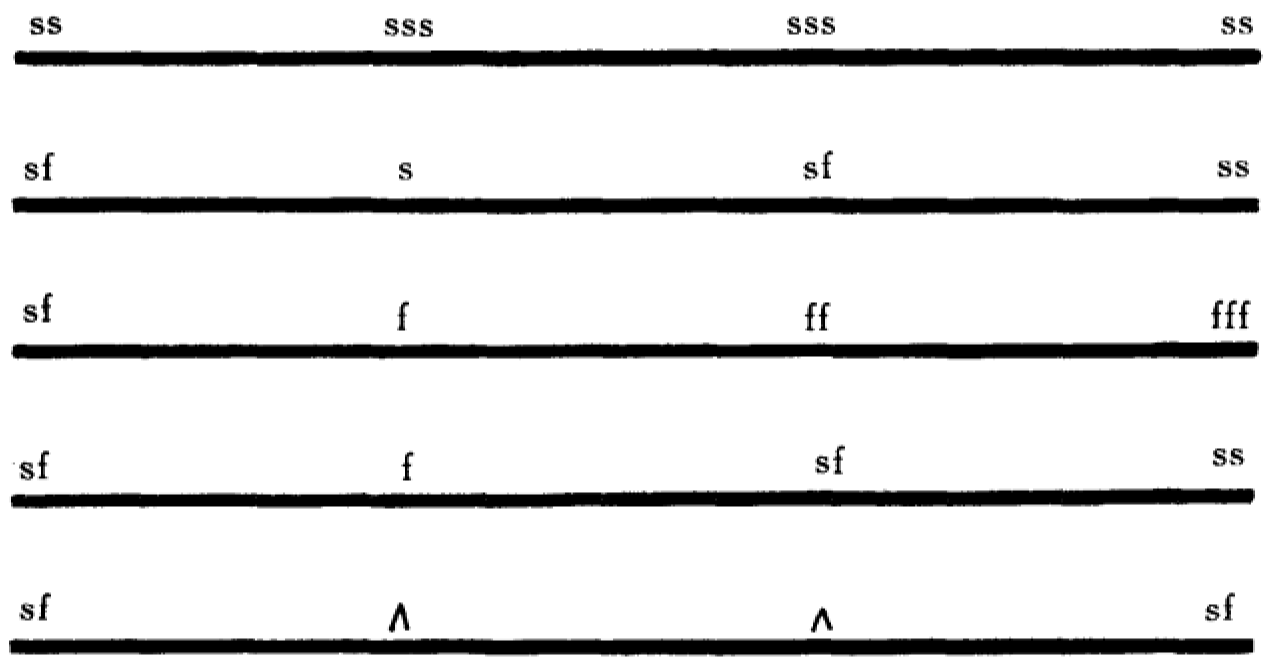
我们对范字进行速度标记时，采用下列符号：

sss	缓慢	f	略快
ss	慢速	ff	快速
s	略慢	fff	疾速
sf	中速	∧	短暂停顿

我们很难为它们定出一个绝对速度，每人可以首先找到自己的sss和fff两种书写速度（用横、竖线、S形线试验），然后再找出sf，由此则不难找到对其他速度的感觉。sss不能过于缓慢，以至远离平时书写的最低速度，fff则以不失去准确的书写姿势与中锋的控制为准。

步骤与要求

1. 观察图示线条及标记，注意速度变化的要求。
2. 将每一种节奏的线条临习多遍，直至熟练。
3. 仔细观察所书写的线条节奏改变时边廓的细微变化，并体会这些变化在心中引起的不同感觉。
4. 自己安排3～5种不同的节奏进行练习。
5. 按以上要求练习竖线、弧线和S线。


ss sss sss ss
sf s sf ss
sf f ff fff
sf f sf ss
sf ∧ ∧ sf

三十七、节奏—Ⅱ

训 练 目 的　控制隶书与楷书点画的节奏。

步骤与要求　1. 匀速临写图 a 各点画。
2. 按图 a 所标示的速度临写各点画。
3. 比较两次所临点画质感的区别。
4. 按上述步骤临写图 b 各点画。

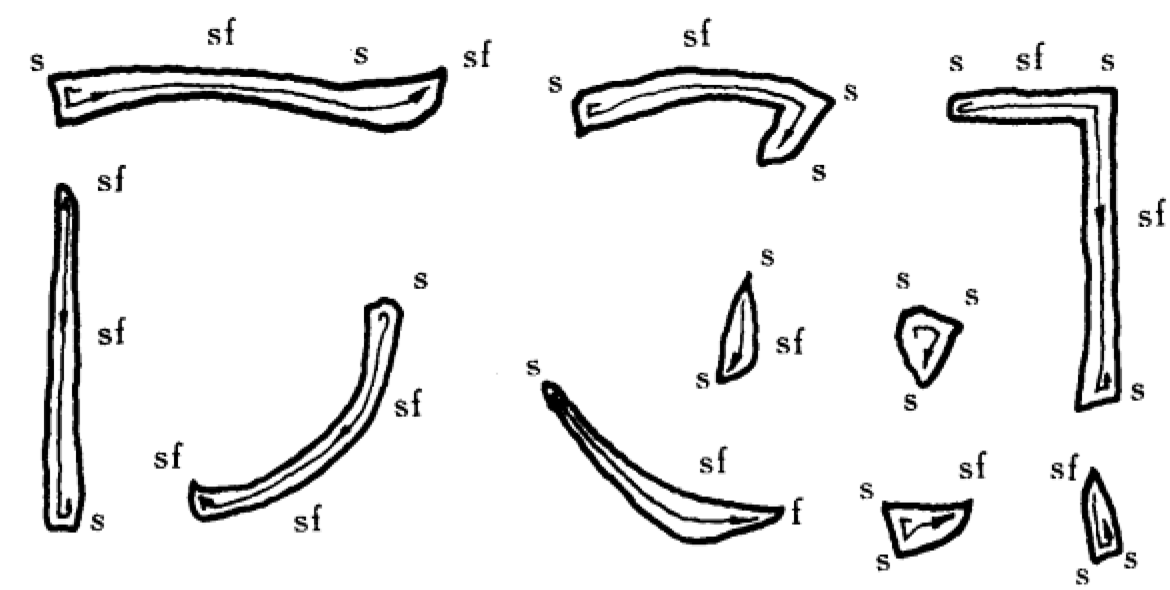


图 a　西狭颂点画示意图

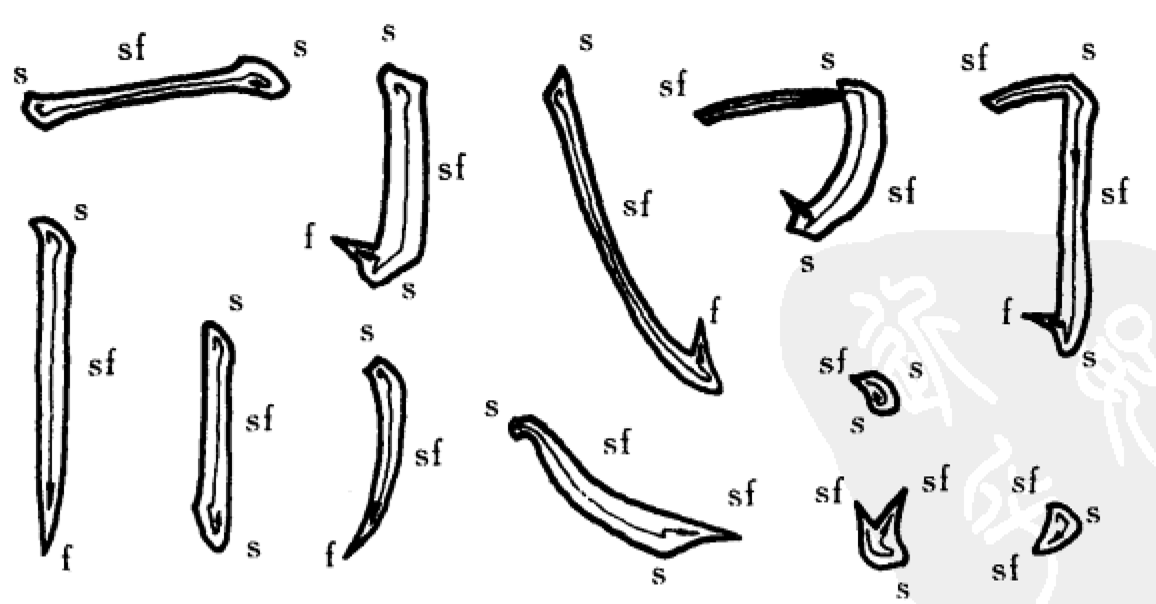


图 b　颜勤礼碑点画示意图

三十八、节奏—Ⅲ

训 练 目 的　控制行书点画的节奏。

步骤与要求　1. 匀速临写图 a 中各段线条。

2. 按图 a 中速度标记临写。

3. 按图 b 中速度标记临写。

4. 比较三组线条的区别。

5. 仔细观察图 c 各字（取自不同作者的作品），用铅笔标出关键位置的速度，临写。

6. 仔细观察图 d—j 中各组线条，对它们的运笔节奏做出判断，分别临写；注意它们之间节奏的差异。



图 a

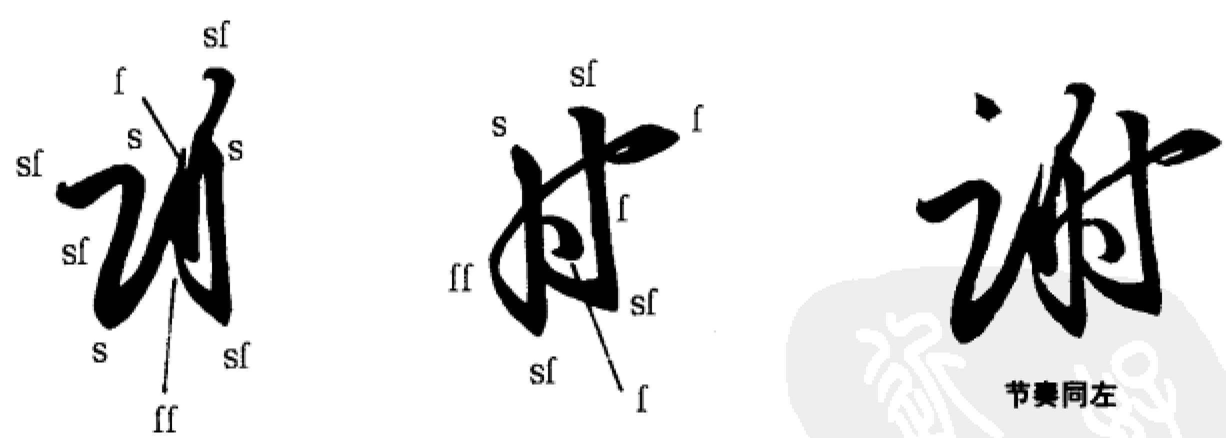


图 b



图c



图d



图e



图f


图g


图h


图i


图j

三十九、节奏—Ⅳ

训练目的 控制草书的节奏。

说　　明 草书是节奏最富有变化的书体，即使是各字独立的小草，点画的书写也是一种连绵不断的运动，无法分拆，同时草书能够包容速度、节奏在很大范围内的变化，狂草的字结构还得根据周围的空间条件进行灵活的处理，这一切都增加了把握草书节奏的困难。然而草书有几种基本的节奏类型，把握它们以后，便能逐渐调整、演化出各种更为复杂的节奏样式。

步骤与要求

1. 观察临写附图18，节奏平缓而从容，各段线条内部速度有微妙变化。
2. 临写附图34，注意各线段之间的连贯性，转、折处均不需停顿。
3. 仔细观察附图43，直至对各线条，节奏强烈，速度变化范围较大；注意其中一些末端与起端距离较远的相邻线段，笔势上依然保持密切的联系。
4. 附图36，注意每一段线条延续长度的区别，以及长、短线条的交替，此为影响节奏的又一要素。流畅的线段与带有轻微折笔的线段亦相映成趣。
5. 附图75，线条内在的顿挫较多，从外形来看多有棱角，从内在节律来说，充满阻隔与狂放的冲突。
6. 从书写时的感觉和线条的质感两方面检查上面临写的字迹，找出与自己性格和内心节奏较为吻合的一种，思考其原因。

四十、笔法分析—Ⅰ

训练目的 根据作品分析笔法，并在临写中重现。

说　　明 笔法分析指的是根据作品点画的形态及相对位置，推究点画书写时的用笔方式与运行节奏。这种分析是不容易绝对准确的——特别是对于那些年代久远的作品，但这又是正确而深入地感受、临写作品时不可缺少的一环。因此，不管人们对艺术中的分析采取什么观点，客观上所有动笔书写的人们，都已经有意无意地进行了这种工作，只是由于观察方式、分析方式的不同，对同一作品会得出很不相同的结论——并由此产生对传统认识的巨大差异，形成技术标准上的巨大差异。

笔法分析的本质是由形态推究运动，这是一件不容易深入的事情，更何况中国古典书法理论中一直缺乏精细分析的传统，笔法分析无法从古代书论中得到更多的借鉴。然而它又毕竟是与实际操作有关的形态分析，书写效果可以不断地提供修正结论的依据。这样，我们总能在相当程度上接近我们的目标。

要做到这一点，就需要有一套科学的、经过实践检验的方法，它必须胜任所有点画的分析，同时保证足够的精细程度。

我们所安排的笔法练习，即源自对古代众多作品所进行的笔法分析，对众多的例证进行归纳后，提取出基本的用笔方法和节奏形式；因此，每一个练习，同时就是笔法分析的一个范例，而所有笔法练习，则勾勒出笔法分析的框架，只是由于照顾到循序渐进的要求，它没有按分析的一般顺序编排。

笔法分析可以按下列纲目进行，这样不容易遗漏：

（1）笔锋进、出位置；

（2）落笔角度；

（3）笔锋轨迹；

（4）笔法运动形式；

（5）速度变化的基本规律；

（6）力量使用的主要特征。

分析首先逐画逐字进行，然后再按纲目对整篇作品的特征进行归纳。

我们在练习中给出的例字，即为有关分析的例证，而在这一练习中，给出一些新的字样，作为分析的材料。分析时可参看前面练习的内容，做出判断，然后临习。

笔法分析如果准确无误，由于不同情境中执笔姿势（时代习惯、个人手部生理构造都会影响到执笔姿势）、笔毫弹性、纸张性能等方面的差异，完全重现原作点画形状还是很不容易做到的，在检查临写的效果时要注意区分动作根本错误导致的差异和动作正确时形状的变异。

步骤与要求 1. 仔细观察附图81，分析其用笔方式及运笔节奏。

2. 临写附图82，与范字比较后修正对用笔方式和节奏的判断，再临写。反复进行临写、比较，使所临点画形状、节奏变化与范字不断接近。

3. 按上述要求分析、临写附图83、84、85、7、10。

4. 归纳附图81、83、84、85、7、10各图笔法相同与相异之点。

四十一、笔法分析—Ⅱ

训练目的 隶书的笔法分析与临写。

步骤与要求 1. 仔细观察附图80各类点画，分析其用笔方式及运笔节奏。

2. 临写附图80，与范字比较后，修正对用笔方式和节奏的判断，再临写。反复进行临写与比较，使所临点画形状、节奏变化与范字不断接近。

3. 按上述要求分析、临写附图8、13、14、15、16、17、79。

4. 归纳附图8、13、14、15、16、17、79、80各图笔法相同与相异之点。

四十二、笔法分析—Ⅲ

训练目的 楷书的笔法分析与临写。

步骤与要求 1. 仔细观察附图37各类点画，分析其用笔方式及运笔节奏。

2. 临写附图37，与范字比较后修正对用笔方式和节奏的判断，再临写。反复进行临写与比较，使所临点画形状、节奏变化与范字不断接近。

3. 按上述要求分析、临写附图32、67、70、29、30、31。

4. 归纳附图37、32、67、70、29、30、31笔法相同与相异之点。

四十三、笔法分析—Ⅳ

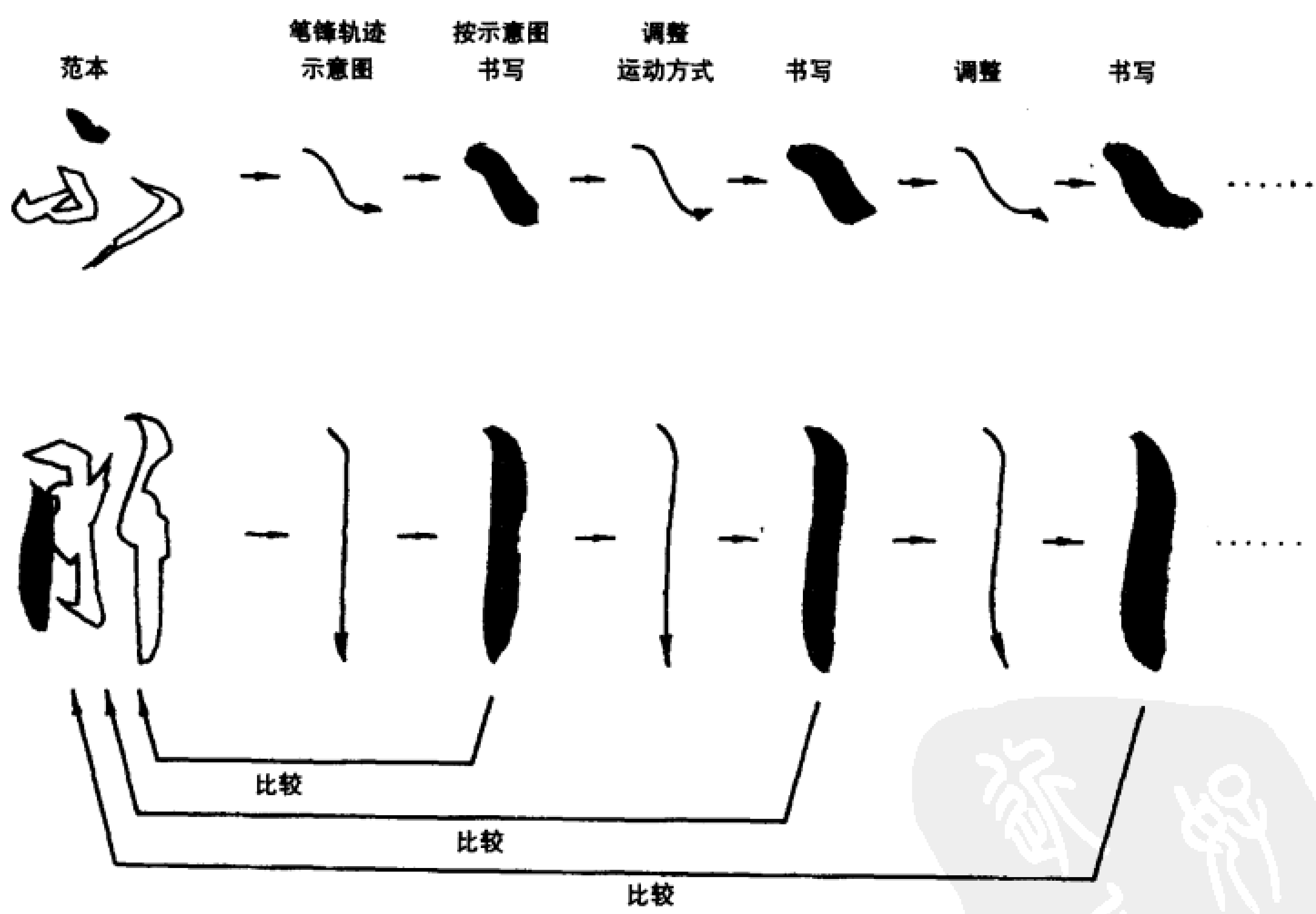
训练目的 行书点画的笔法分析。

步骤与要求 1. 在附图 18、19、26、38、50、51、58 中各选取三个点，仔细观察其边廓的细微变化，分析书写时的运动方式，作出每一点画的笔锋轨迹示意图。

2. 临写各点画，与范本比较，修正判断，继续临写。反复进行这一过程。

3. 按上述步骤分析、临写这些作品中的各类点画。

4. 比较这些作品笔法的差异。



临写时笔法的分析与调整

四十四、笔法分析—V

训练目的 行书作品的笔法分析。

步骤与要求 1. 仔细观察附图73点画边廓的细微变化，判断其笔法运动形式，设计相应的腕、臂运动方式。

2. 将所设计的运动方式操演熟练后，试临写点画、单字，如不准确，则对动作、节奏加以调整，直至充分接近范本。

3. 所设计的动作必须自然、流畅。

4. 按上述要求分析、临写附图28、44、50、51、63、74、82、87，每件作品笔法的运动方式应有明显的区别。

四十五、笔法分析—Ⅵ

训练目的　草书的笔法分析。

说　　明　在空间运动形式上，草书并未比行书增添什么新的内容，它的特点在于对各种空间运动形式的特殊运用，草书中线段的连接、速度的随机变化特别需要加以关注。

步骤与要求　1. 对附图34进行笔法分析，设计相应的空间运动形式。在以前接触过的行书作品中找到与其空间运动形式最接近的一种（节奏暂不考虑），比较它们的异同。

2. 通过临写调整对操作的设计。

3. 按上述步骤分析附图9、18、60、36、45、56、71、75。

四十六、临写拓本的不同笔法

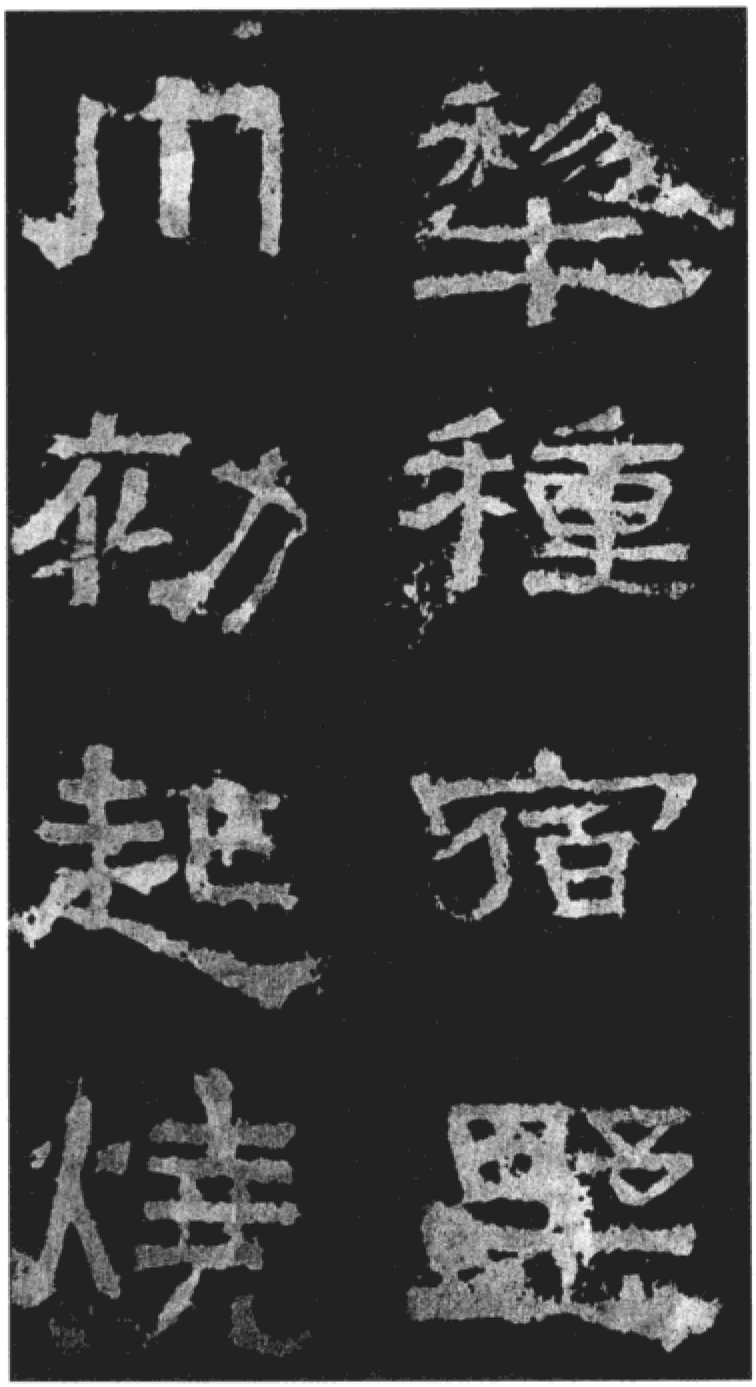
训练目的 掌握临写拓本的不同笔法。

说　　明 书法作品的运动特征经过刻制、传拓，很难传达给观赏者，然而正由于这一点，为人们临写拓本时运用不同的笔法留下了发挥的余地。

临写拓本大致有三种方式：第一，不管拓本笔法的残损，而用连续、流畅的笔法追求原作书写时的效果（图a）；第二，用颤抖的笔法表现残损的效果（图b）；第三，用停顿、波动等细微的用笔变化来表现石刻线条的效果，同时保持书写的流畅性（图c）。第二种常常显得做作，第三种需要丰富的经验，本教材要求使用第一种笔法。当然，第二种和第三种笔法有其特殊的表现力，亦应有所把握，在以后的创作中，可以根据不同的需要加以运用。

步骤与要求

1. 仔细观察图a、b、c与附图16，分别进行笔法分析。
2. 临写图a、b、c。
3. 如果认为图a、b、c反映附图16的特点还不够准确，调整它们的笔法，按自己的理解重新临写附图16。
4. 用三种不同的笔法分别临写附图3、4、11、14、27、31；三种临写在笔法上应有明显区别。检查临书与范本的关系。



张迁碑（局部）



图 a

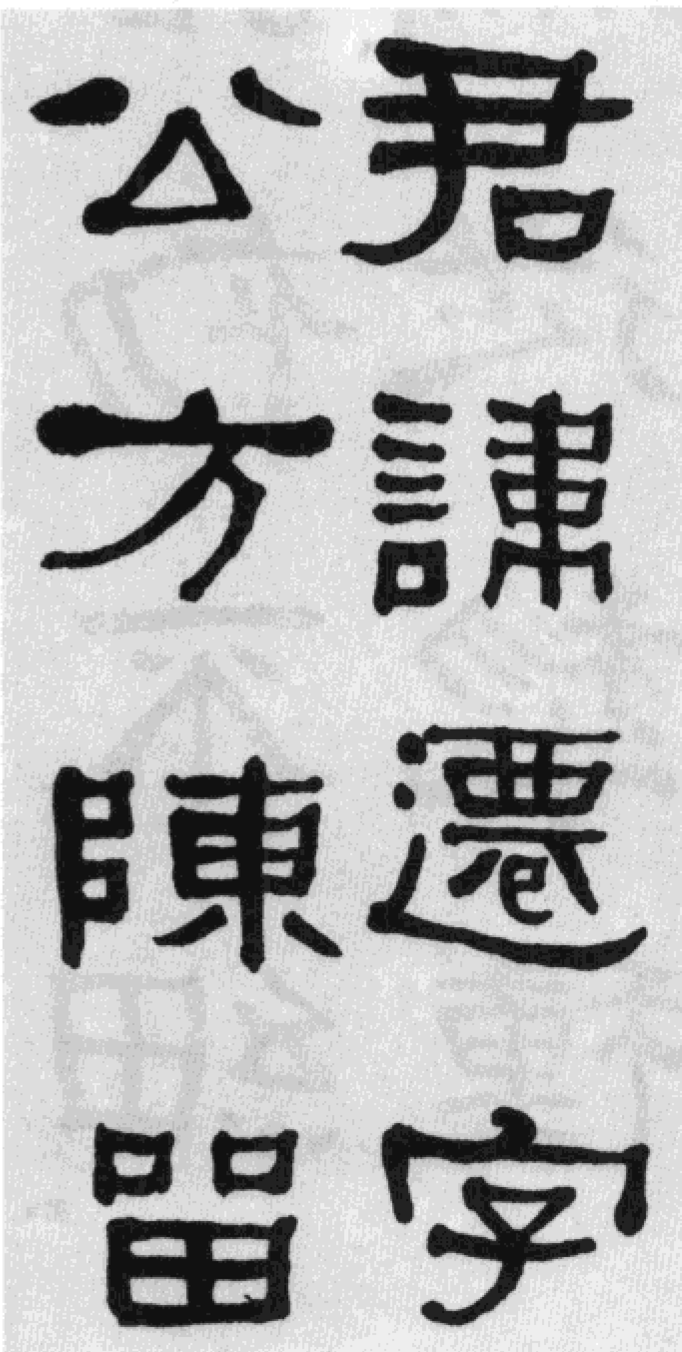


图 b

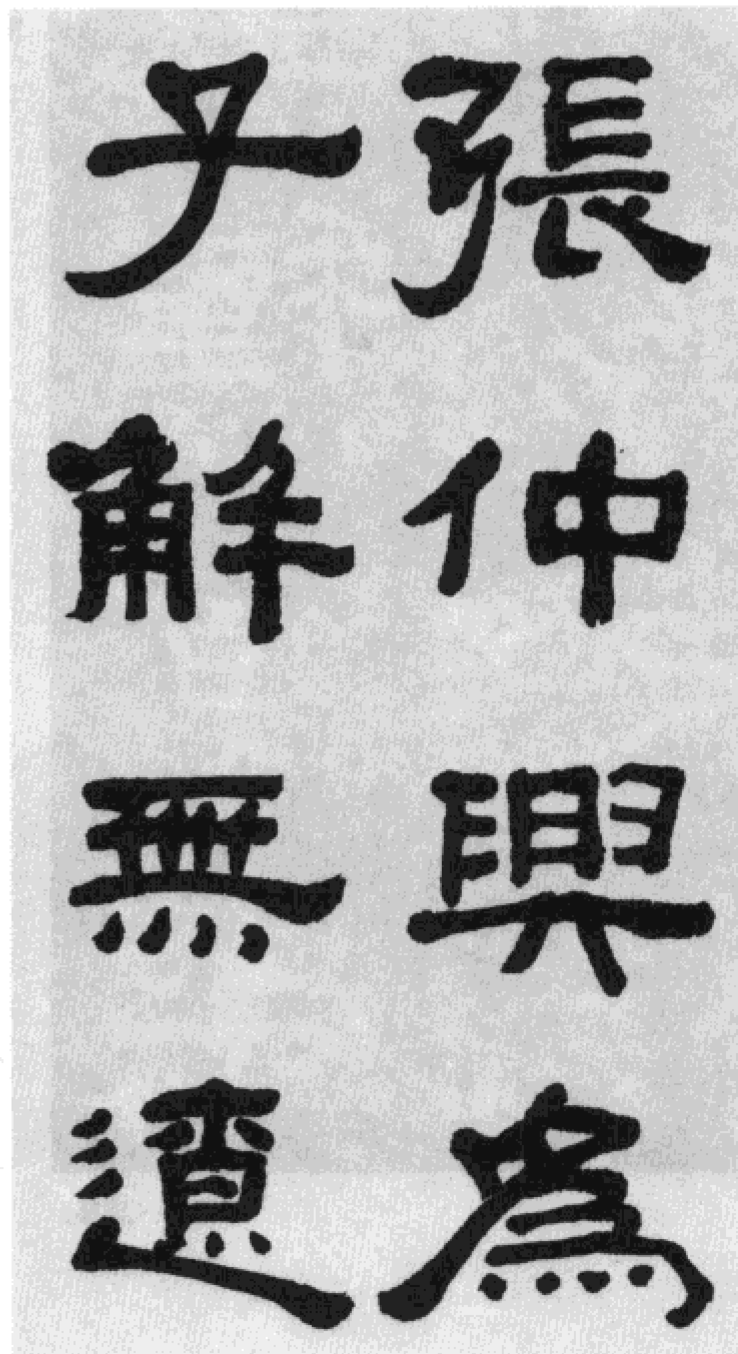


图 c

第二部分　字结构

书法艺术中对字结构的控制能力，表现在以汉字为构形依据时，组织线结构和由此而产生的空间（二维空间）组合，并使其具有独创性和表现力，这是比记忆典范字形并加以"变形"更为深刻的一个层面。在这个层面上，线结构以及由此而产生的空间组合成为思考和训练的核心。

在线结构与空间组合的评价上，书法与其他现代视觉艺术遵循同样的原则，但是由于书法按时间顺序铺展结构，它对控制线结构和空间组合的才能又有十分特殊的要求。

字结构训练中新概念的引入是不可避免的。例如单元空间、字内空间、字外空间等等，没有这些概念的帮助，我们难以突破旧的字结构观念的制约，无法找到深入感受、认识字结构的途径，同时这些概念所形成的网络，即成为字结构训练的框架。

单元空间（由字结构对空间的剖切而形成的独立空间）是其中最重要的概念。字结构内各单元空间的情调及它们的关系从深处影响着字结构的表现力。独创性的书法艺术家都是在潜意识中进入到这个层面，从而做出他们的贡献，而直接在这一层面上展开训练，将使人们较为轻松地超越对典范结构的模仿，及时进入真正的创造活动中。

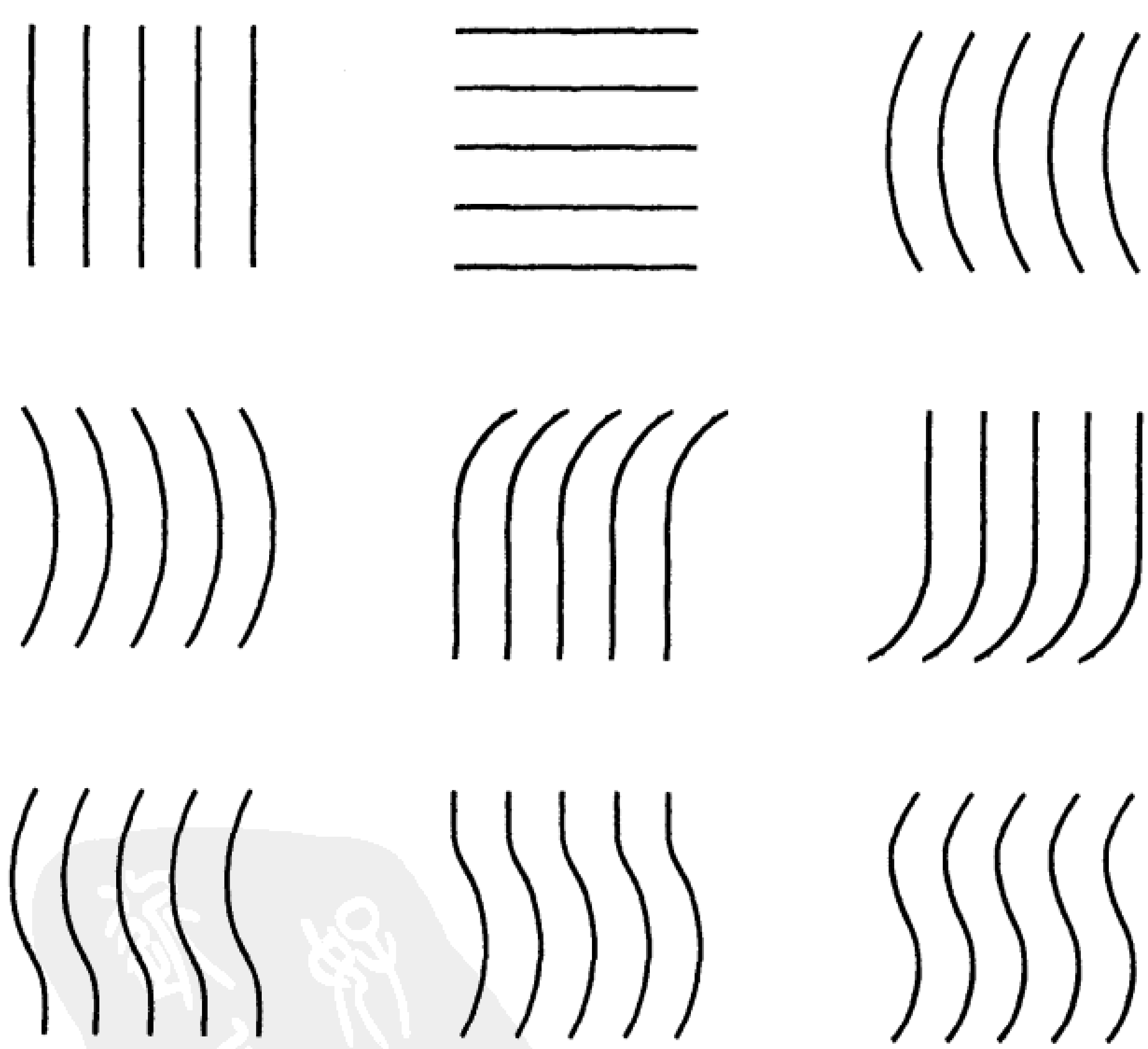
对于将汉语作为日常交流工具的人们来说，汉字结构是十分熟悉的事物，他们很难避开日常感觉模式的影响，在每一次临写和创造中都把汉字当做一个需要精心处理的结构。因此这一部分的许多练习，有意识地提醒人们注意，即使是十分熟悉的汉字，其线条和空间关系的任何一点变动，都使你面对一件崭新的事物。

一、等距线条

训 练 目 的　简单线条的等距排列。

步骤与要求　1. 按图所示，用毛笔写各组线条，每组线条间距相等；藏锋，中锋，线条均匀、稳定。

2. 随手画一些简单曲线，以它们为基准进行等距线条练习。对线条的要求同上。



二、线条距离与位置的渐变

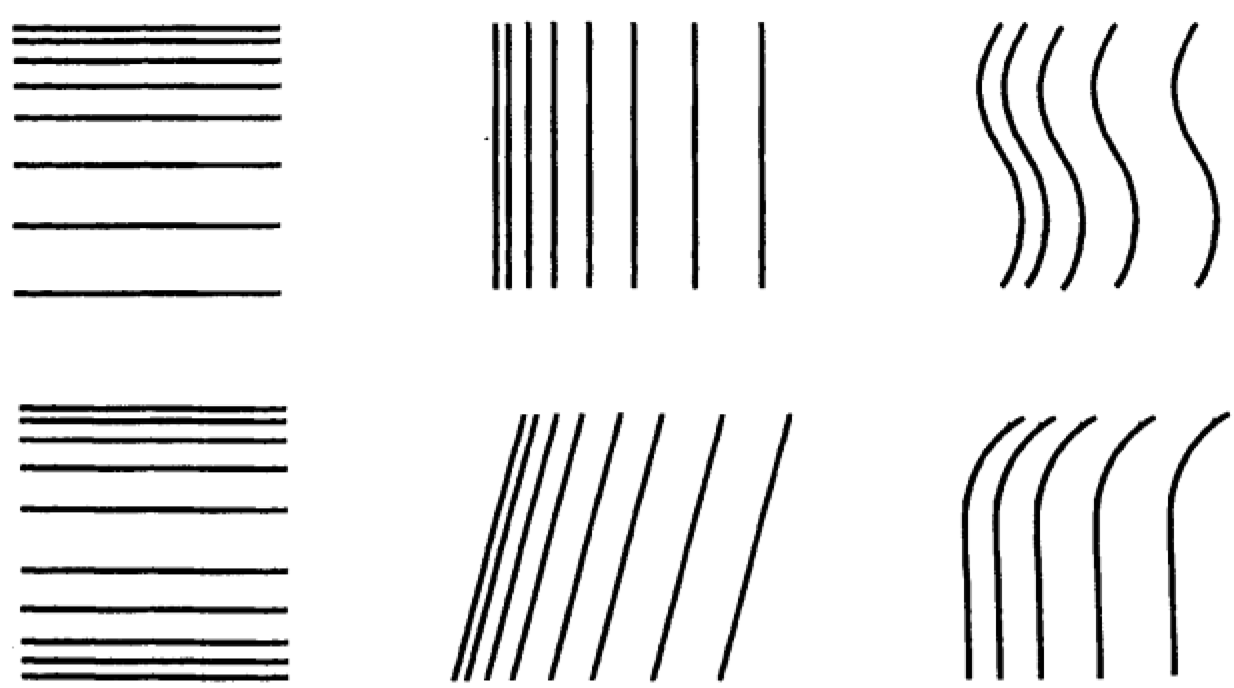
训练目的　简单线条距离与位置的渐变。

步骤与要求　1. 临写a各组线条；藏锋，中锋，线条均匀、稳定。

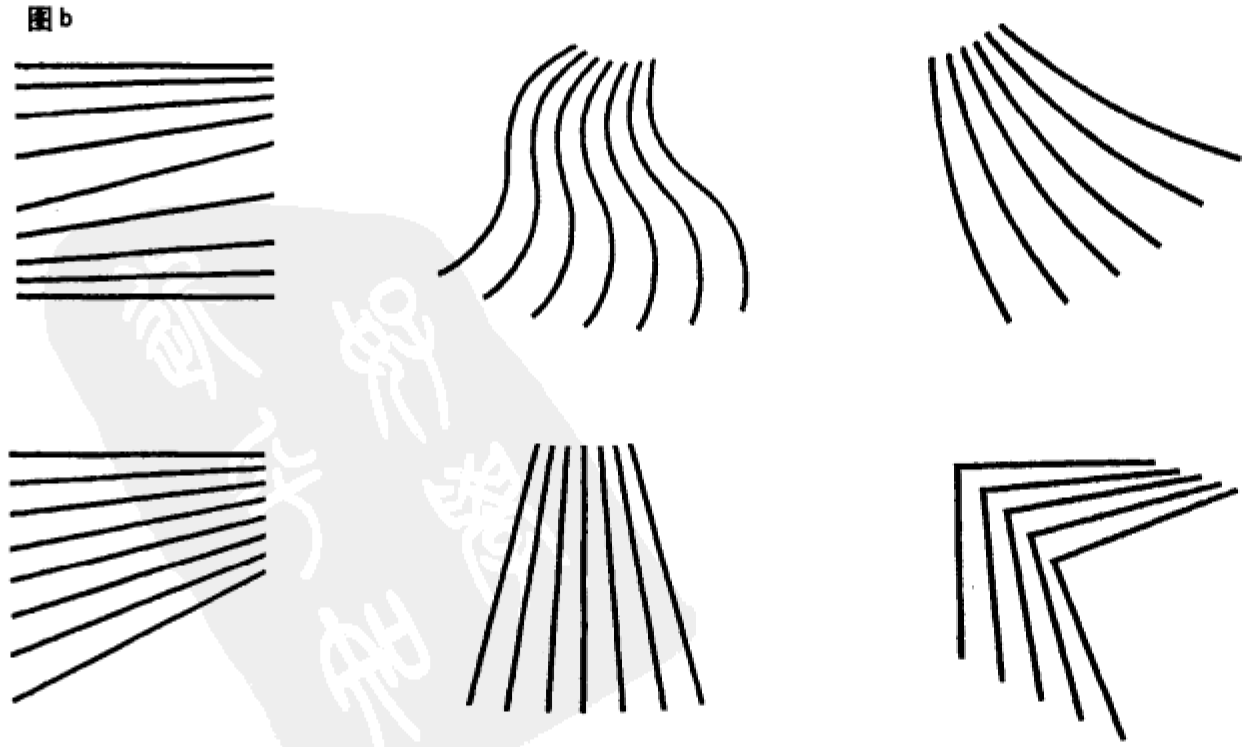
2. 临写图b各组线条。要求同上。

3. 自己设计线条距离渐变练习和线条位置渐变练习各五组，按以上要求进行练习。

图a



图b



三、线条形状的渐变

训 练 目 的 线条形状的渐变。

步骤与要求
1. 临写图 a 各组线条；藏锋，中锋，线条均匀、稳定。
2. 临写图 b 各组线条。
3. 临写图 c 各组线条；藏锋，中锋，线条均匀，行笔可加顿挫。
4. 自己设计五组渐变线条进行练习。

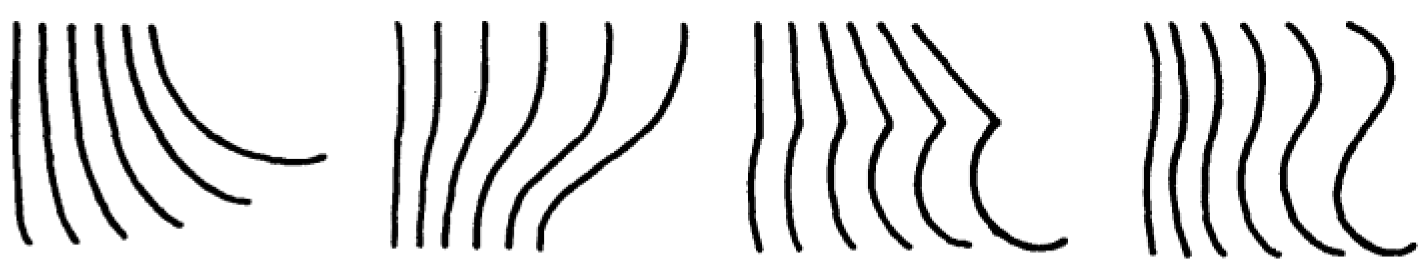


图 a



图 b

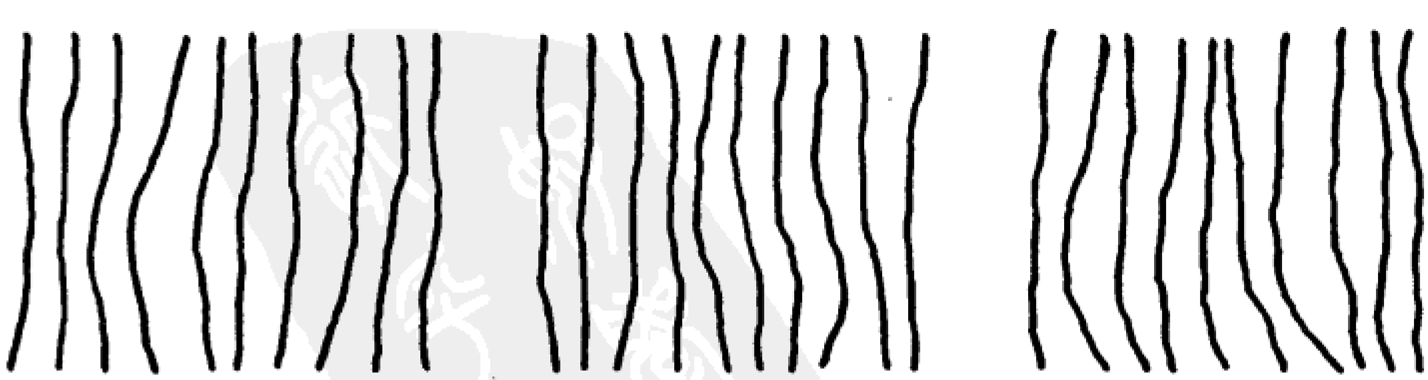


图 c

四、平行线段对字结构的影响

训练目的 字结构中平行线段的控制。

步骤与要求 1. 找出图示各字中平行的线段，用毛笔临出。在准确临写的平行线段上补充其余笔画，完成各字。思考平行线段对字结构的影响。

2. 在附图 7 中找出十字，按上述要求进行练习。
3. 在附图 37 中找出十字，按上述要求进行练习。
4. 在附图 53 中找出十字，按上述要求进行练习。
5. 比较各种字体中平行线段所起的不同作用。
6. 按正常笔顺临写上述各字，检查它们与上述练习中的临写在准确程度上的差别。



五、平行渐变线段对字结构的影响

训练目的 字结构中渐变线段的控制。

说　　明 各种字体中严格的平行线段是不多见的。绝大多数情况下，有关线段都以渐变形式出现，同时距离、位置的渐变往往与形状的渐变结合在一起。

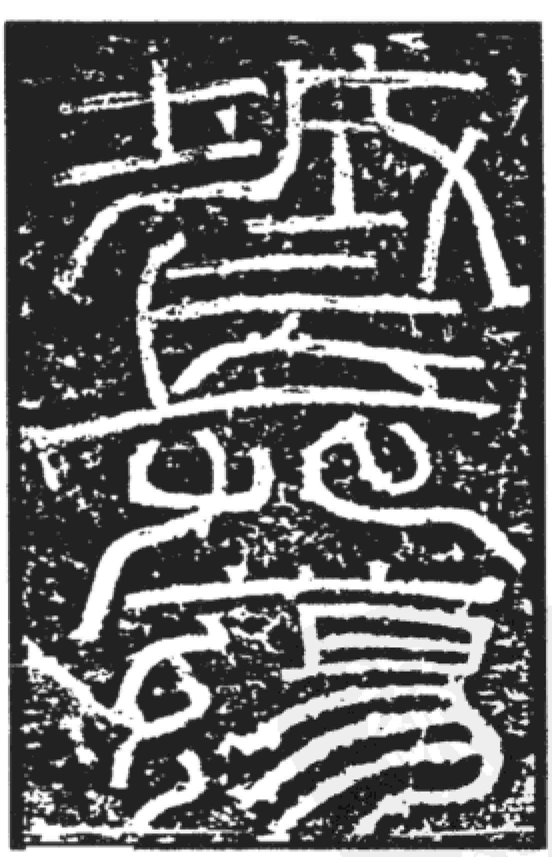
步骤与要求 1. 找出图a中的渐变线段，用毛笔临出，在准确临写的基础上补充其他笔画，完成各字。

2. 找出图b中的渐变线段，用铅笔临出。利用所临线段，用毛笔临写整字。

3. 用透明纸覆盖在图c上，用铅笔勾出渐变线段的示意图，仔细分析渐变线段对整个结构的影响。

4. 临写图c各组范字，注意保持渐变线段之间的关系。

5. 找出附图2、5、6、10、14、17、27、37、67、23、58、8、43、62中的渐变线段，用透明纸勾出示意图，将它们进行分组，并研究每一图中各组线条之间的关系。



图a



图b

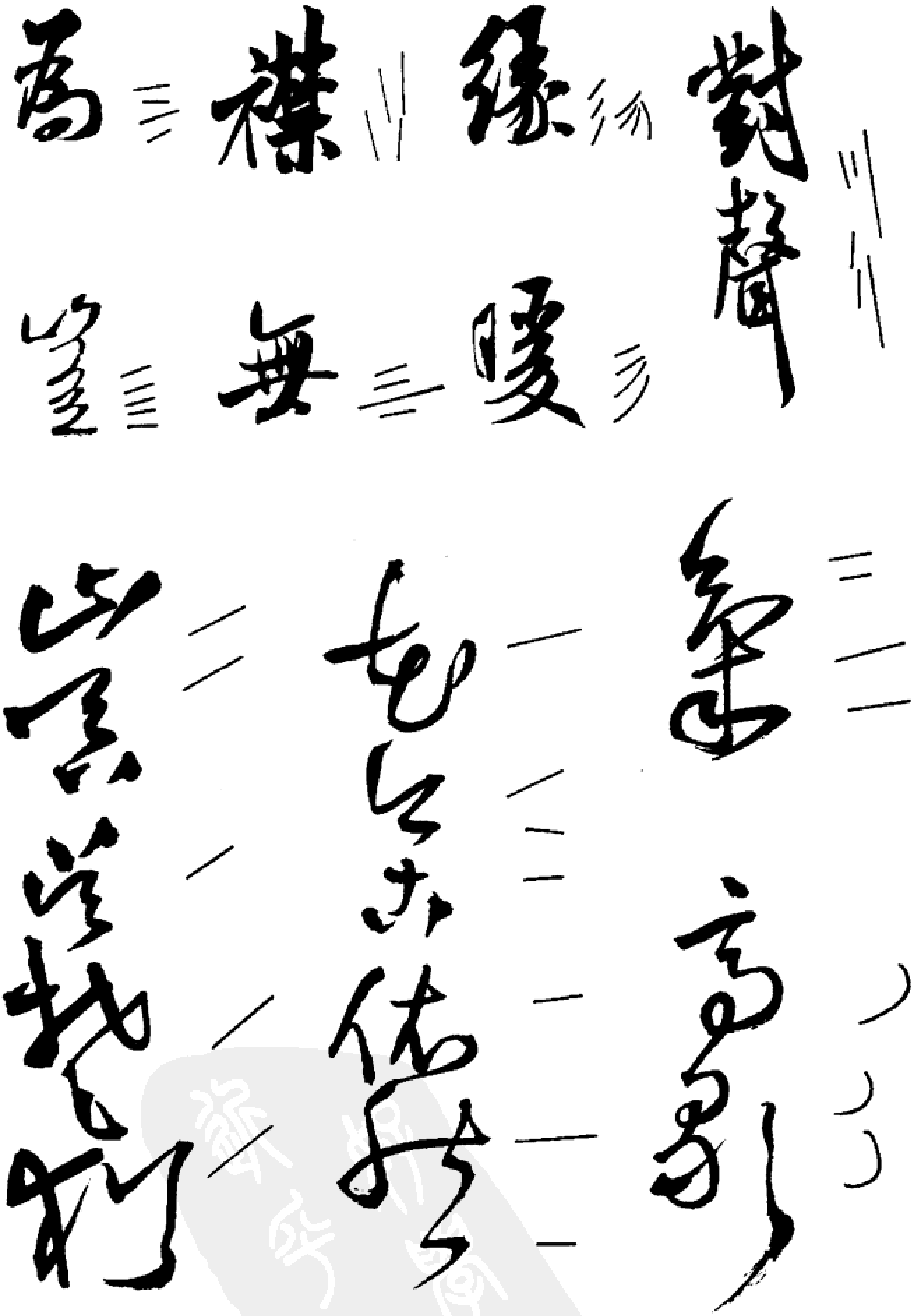


图 c

六、曲线形状的控制— I

训练目的 准确控制曲线形状。

说　　明 "准确"与否，首先取决于观察方式和检查方式。曲线的要素是弧度（与半径成反比，即半径越大弧度越小）。通过仔细的观察，可以感觉到弧度的微妙变化，并进而判断弧度在哪一点上发生了改变。
注意与练习 1—17 的不同要求。

步骤与要求
1. 临写图 a 各线条：藏锋，中锋，均匀、稳定。
2. 用铅笔在图 a 上对各线段弧度改变处做出标记，据此检查所临线段的准确性。
3. 重新临写。
4. 按以上要求临写图 b。

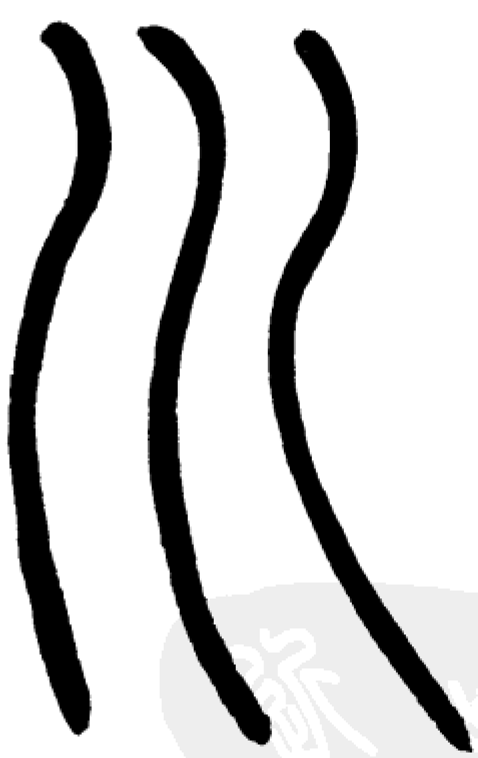


图 a

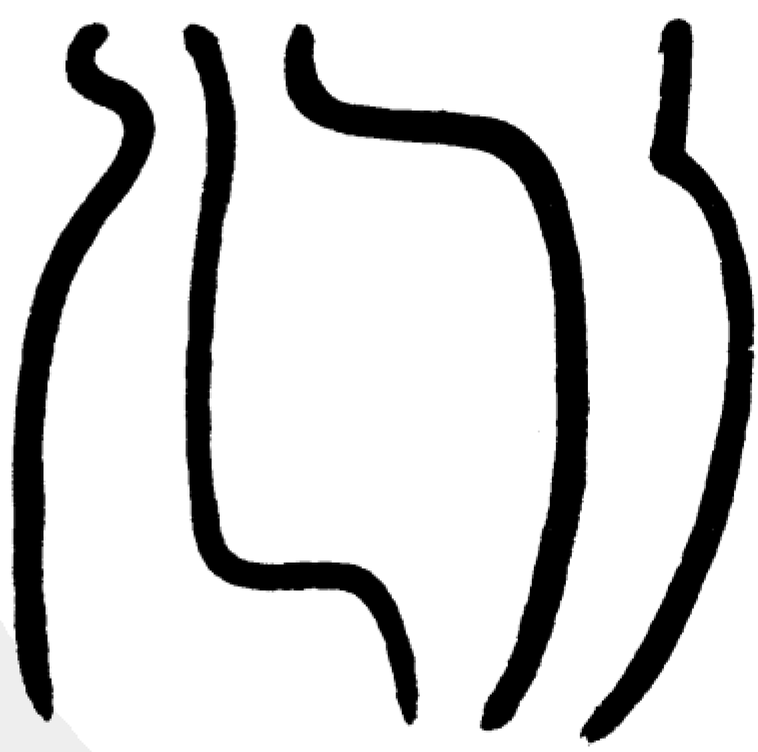


图 b

七、曲线形状的控制—Ⅱ

训练目的 隶书、楷书中曲线点画形状的控制。

说　　明 对于用笔富有变化的曲线，点画控制的难度增加，点画两侧边廓曲线往往形状不同，需要分开加以检查。

步骤与要求 1. 用均匀线条分别临写点画两侧边廓（如图a），用标记弧度变化点的方法检查临写的准确性。

2. 对点画进行笔法分析，寻找合理的操作方式，临写。

3. 按上述要求临写图b—d。



图a



图b



图c



图d

八、简单线结构的情调

训 练 目 的　简单线结构与内心感受的联系。

步骤与要求　1. 用毛笔书写图 a 各结构，线条均匀、稳定。体察各结构在心中引起的不同感觉。
2. 书写图 b—e 各结构，要求同上。



图 a



图 b



图 c



图 d



图 e

九、单元图形的情调

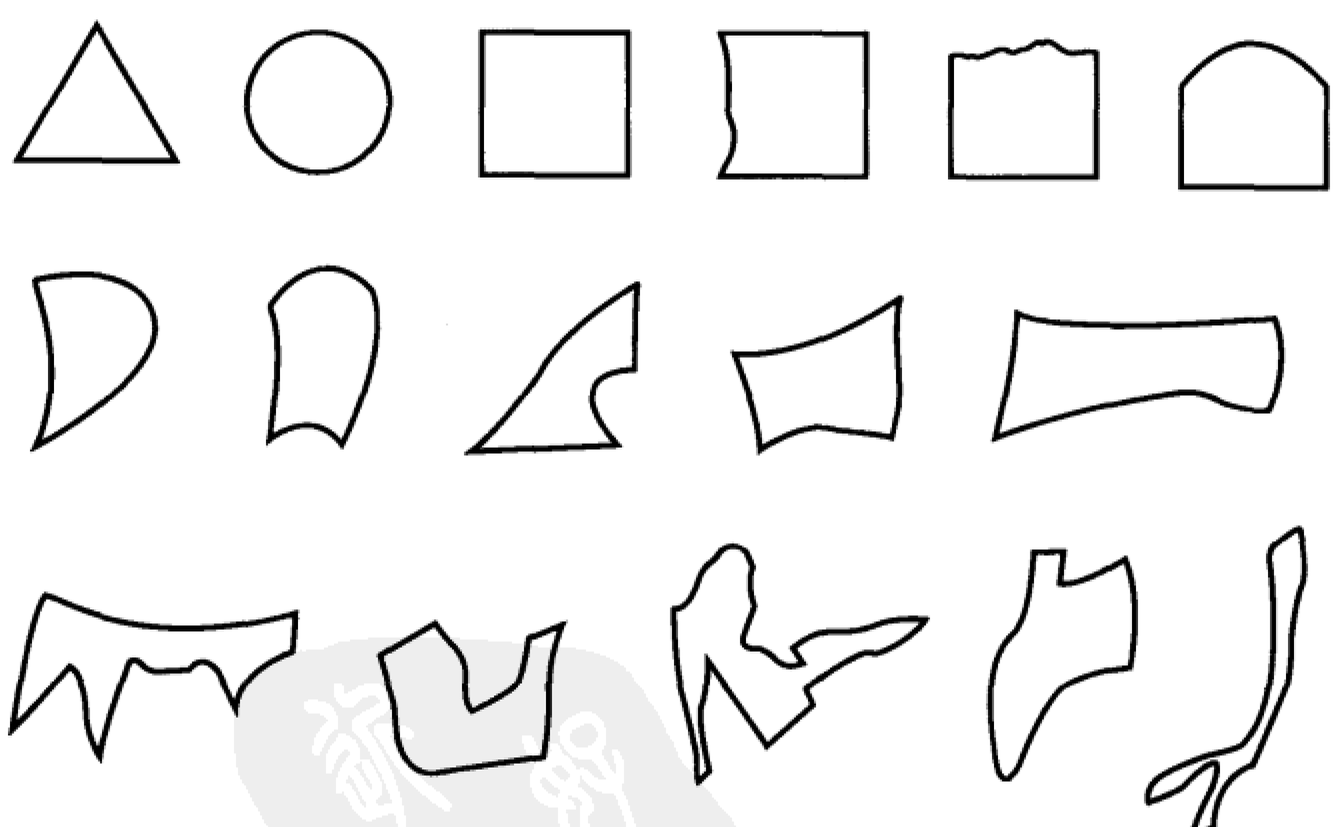
训练目的　单元图形与内心感受的联系。

说　　明　任何人都体验过图形对心理的影响，但它们之间的联系通常都是无意形成的，不同个体之间有时会有很大的差异。

简单图形面临的情况要单纯一些，一个圆、一个三角形，说出它们所带来的感觉，容易得到大多数人的首肯。它们可以成为建立图形—感觉关系的基础。

步骤与要求　1. 体察图a各种图形所引起的内心的不同反应。

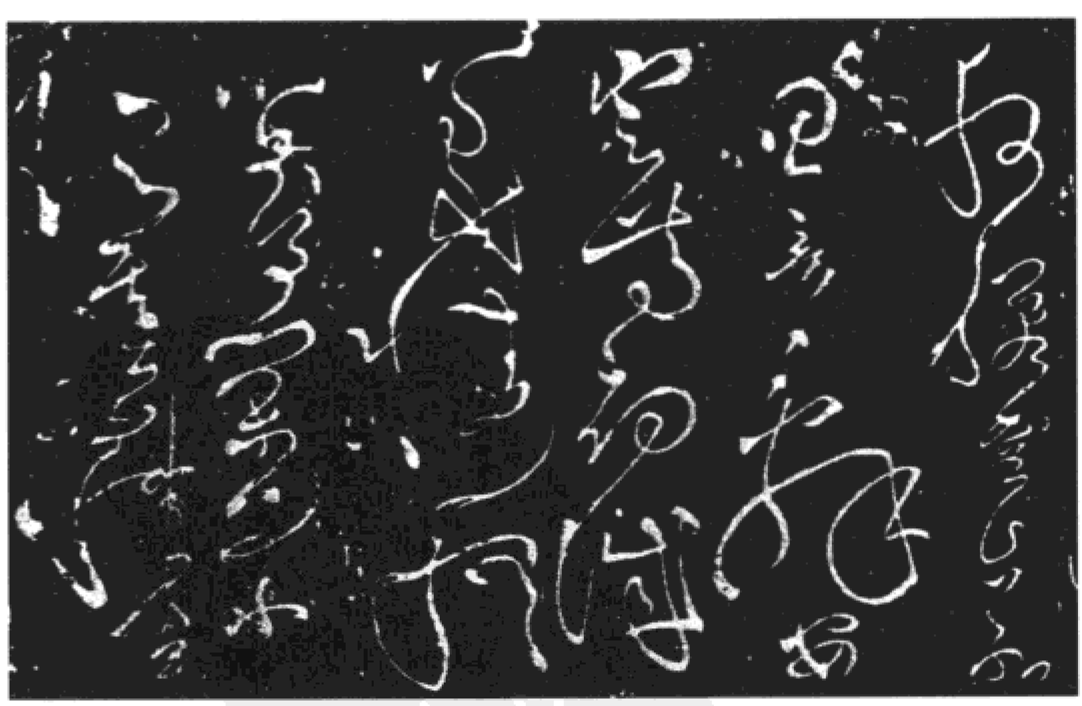
2. 为每一图形设计一个能引起相似感觉的图形。



图a



图b （汉）宴乐画像砖 你能从作品中找出一些有意思的简单图形吗？



图c （唐）张旭 千字文 这件书法作品其实也可以看做一些简单图形的组合。

十、单元图形的归纳

训 练 目 的 正确感受单元图形的情调。

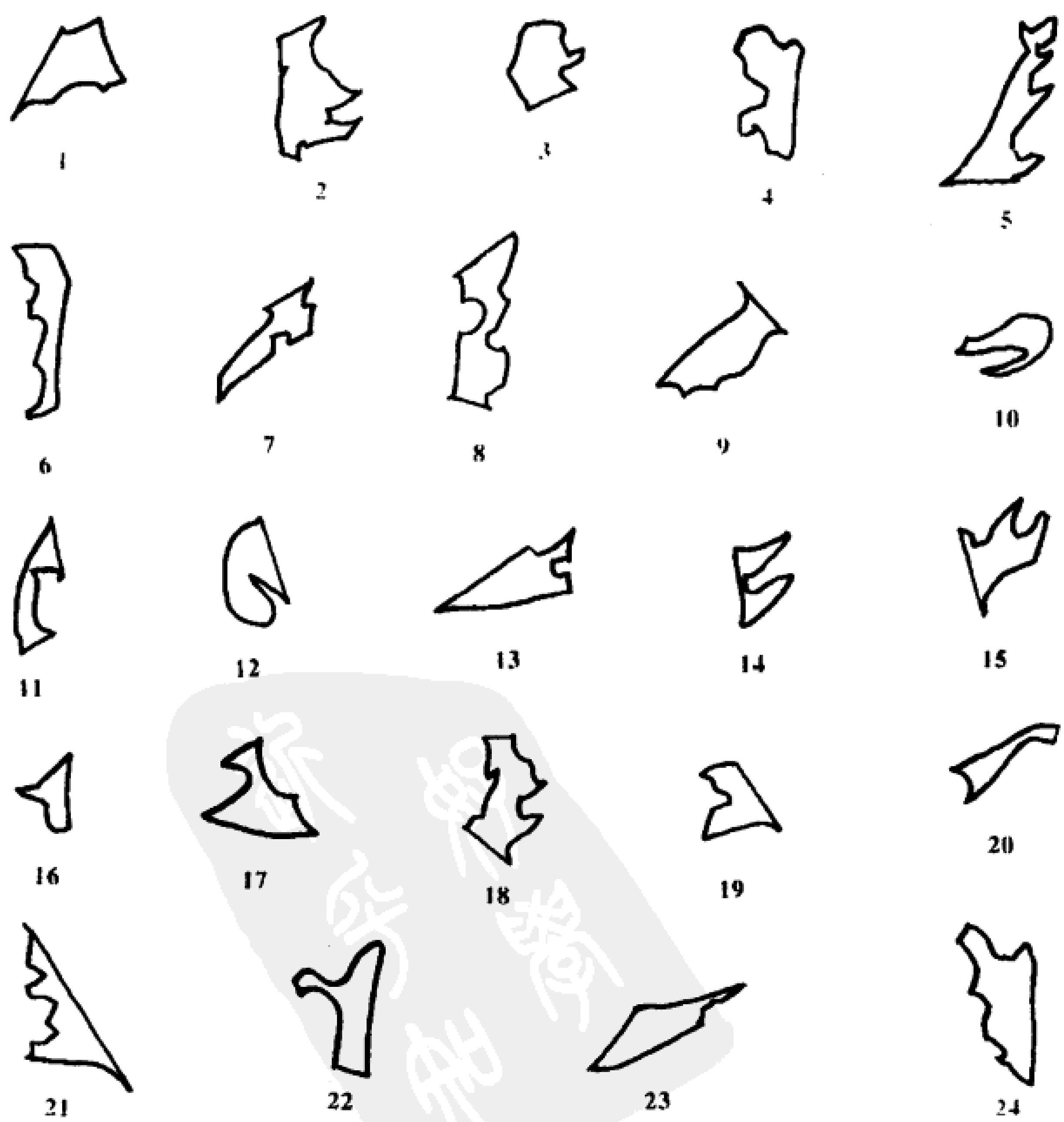
步骤与要求 1. 图中所示单元图形取自三种不同的作品，试将它们分为三组（每组8个图形），注意各组图形情调上的统一性。

2. 查对答案，检查自己划分正确或错误的原因。

3. 用钢笔把三组图形分别临下，注意临画时手部与内心的不同感觉。

4. 在附图13、16、17中各自找出15个有特色的单元图形，用钢笔临出。将各组图形仔细比较，总结它们各自的特征。

5. 利用附图24、65、77做上述练习。



十一、单元图形的临写—Ⅰ

训练目的 篆书作品单元图形细微差异的辨别。

步骤与要求 1. 在附图81中选取五个口形临写（可以选取复杂字结构的局部），要求准确临出每一图形的细微变化。

2. 在附图83中选取五个口形临写，要求同上。

3. 在附图85中选取五个口形临写，要求同上。

4. 细心比较三组口形在心中引起的不同感觉，为每一种图形再设计（书写）五种新的、协调的图形。

十二、单元图形的临写—Ⅱ

训练目的 隶书作品单元图形细微差异的辨别。

步骤与要求 1. 在附图14中选取五个口形临写。

2. 利用附图15做上述练习。

3. 利用附图16做上述练习。

4. 比较三组图形的差异，为每一种图形再设计五种新的、协调的图形。

十三、单元空间的临画—Ⅰ

训练目的 准确把握篆书单元空间。

说　　明 单元空间指单元图形所围合成的空间，它不包括围合空间的点画。

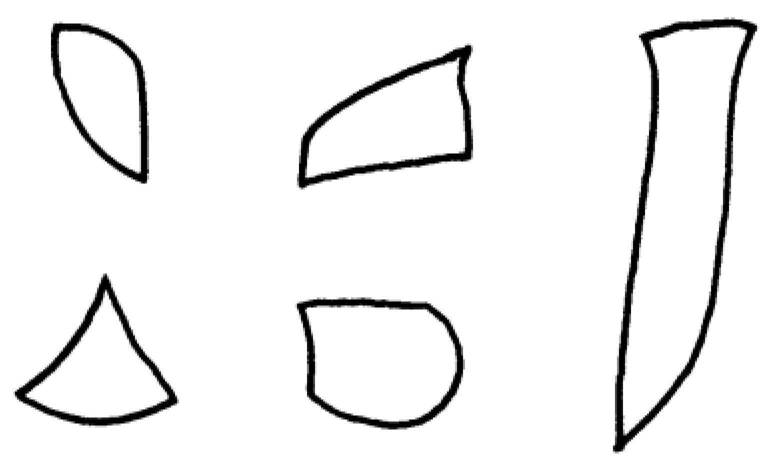
步骤与要求 1. 用钢笔临画出附图7中由曲线或由直线与曲线共同围合成的单元空间（如图）30个，仔细检查其准确性。

2. 利用附图81做上述练习。

3. 利用附图85做上述练习。

4. 利用附图5做上述练习。

5. 比较四组图形的异同，按照各组图形的特点为它们各自编制出15个新的图形。



十四、单元空间的临画—Ⅱ

训 练 目 的 准确把握隶书单元空间。

步骤与要求 1. 用钢笔临画出附图 12 中不规则四边形单元空间 20 个，仔细检查其准确性。

2. 利用附图 11 做上述练习。
3. 利用附图 14 做上述练习。
4. 利用附图 16 做上述练习。
5. 比较各组图形的异同，为它们各自编制出 10 个新的图形。

十六、单元空间的临画—Ⅳ

训练目的 准确把握草书中的复杂单元空间。

步骤与要求 1. 在附图19中找出四种形状明显不同的单元空间，临画。

2. 将每一单元空间作为一个类别的代表，在图中寻找与其相类似的十个单元空间，临画。

3. 分别利用附图36、42、43、56、62、68、75、76做上述练习。

4. 用简单的词句分别写下以上九件作品的单元空间所引起的不同感觉。

十六、单元空间的临画—Ⅳ

训 练 目 的　准确把握草书中的复杂单元空间。

步骤与要求　1. 在附图19中找出四种形状明显不同的单元空间，临画。

2. 将每一单元空间作为一个类别的代表，在图中寻找与其相类似的十个单元空间，临画。

3. 分别利用附图36、42、43、56、62、68、75、76做上述练习。

4. 用简单的词句分别写下以上九件作品的单元空间所引起的不同感觉。

十七、单元空间面积的控制

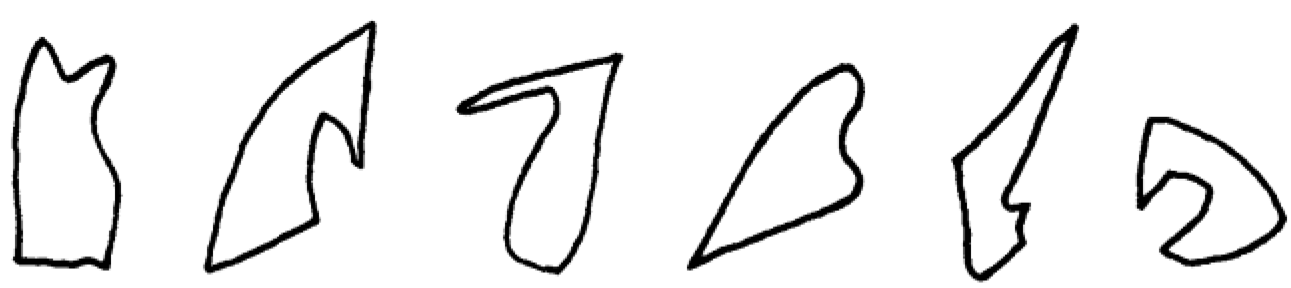
训 练 目 的　控制图形的面积，为以图形面积控制结构做好准备。

步骤与要求　1. 用钢笔画出与练习2—9图中所示各图形面积相等或相近的：(a) 正方形，(b) 圆形，(c) 任意四边形，(d) 自由形。(c)、(d) 各十个。

2. 同上，但所作图形面积是原图形的二分之一。

3. 同上，所作图形面积是原图形的两倍。

4. 为下图中每一图形画出五个同样形状的图形，但五个图形面积依次递减，第一个图形为原图形的二倍，第五个图形为原图形的二分之一。



十八、字结构中的单元空间—Ⅰ

训练目的　通过点画控制单元空间形状。

说　　明　字结构中除了完全封闭的单元空间，还有许多空间与单字外部的空间连在一起。我们作出每一字的外接多边形（最小外接凸多边形）（图a）。它所包容的空间称做单字内部空间（字内空间）。单字的笔画把内部空间分隔成许多各自闭合的单元空间。为了分析的方便，我们可以把连接某些空间的狭窄通道截断（图b），避免单元空间的琐细牵连——这不会影响到单元空间的基调。

字结构中的单元空间与单独的单元图形不一样，它是由字结构控制的，而字结构又由点画构成——在这一构成的过程中，往往若干单元空间同时在无意中形成，人们并不直接塑造单元空间。

调整书写时心理状态的途径有两条：其一，观察范本时，注意某一单元空间的面积和形状，并追溯它产生的有关环节（如前面的有关笔画）和过程，想像有关笔画叠加时空间的逐渐成形；其二，书写时时刻关注这一空间的形成，随时调整影响这一空间形状与面积的线段。

步骤与要求　1. 在篆、隶、楷、行、草等作品中各挑出五字，在每一字中挑出3个单元空间，用钢笔准确临画。

2. 临写一个单字（如图c）中与某一单元空间（A）的形成直接有关的笔画（图d），保证单元空间形状的准确。

3. 在临写的局部结构上再临写一些点画，使之增加一个与原有单元空间相邻的单元空间（图e）。检查新增空间形状的准确性（与B进行比较）和它与前一空间面积的比例关系。



图 a

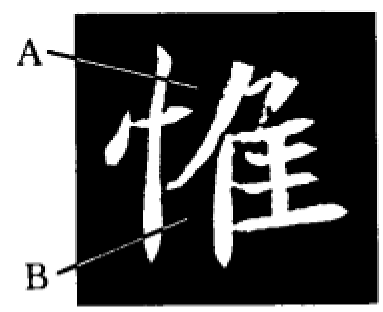


图 c

图 b

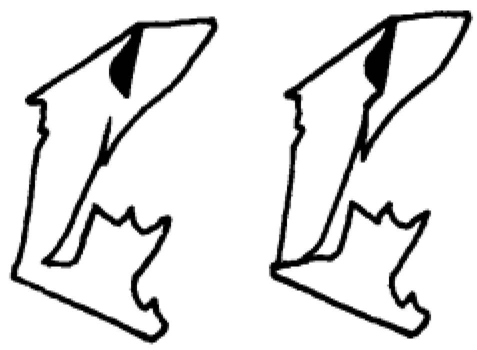




图 d



图 e

十九、字结构中的单元空间—Ⅱ

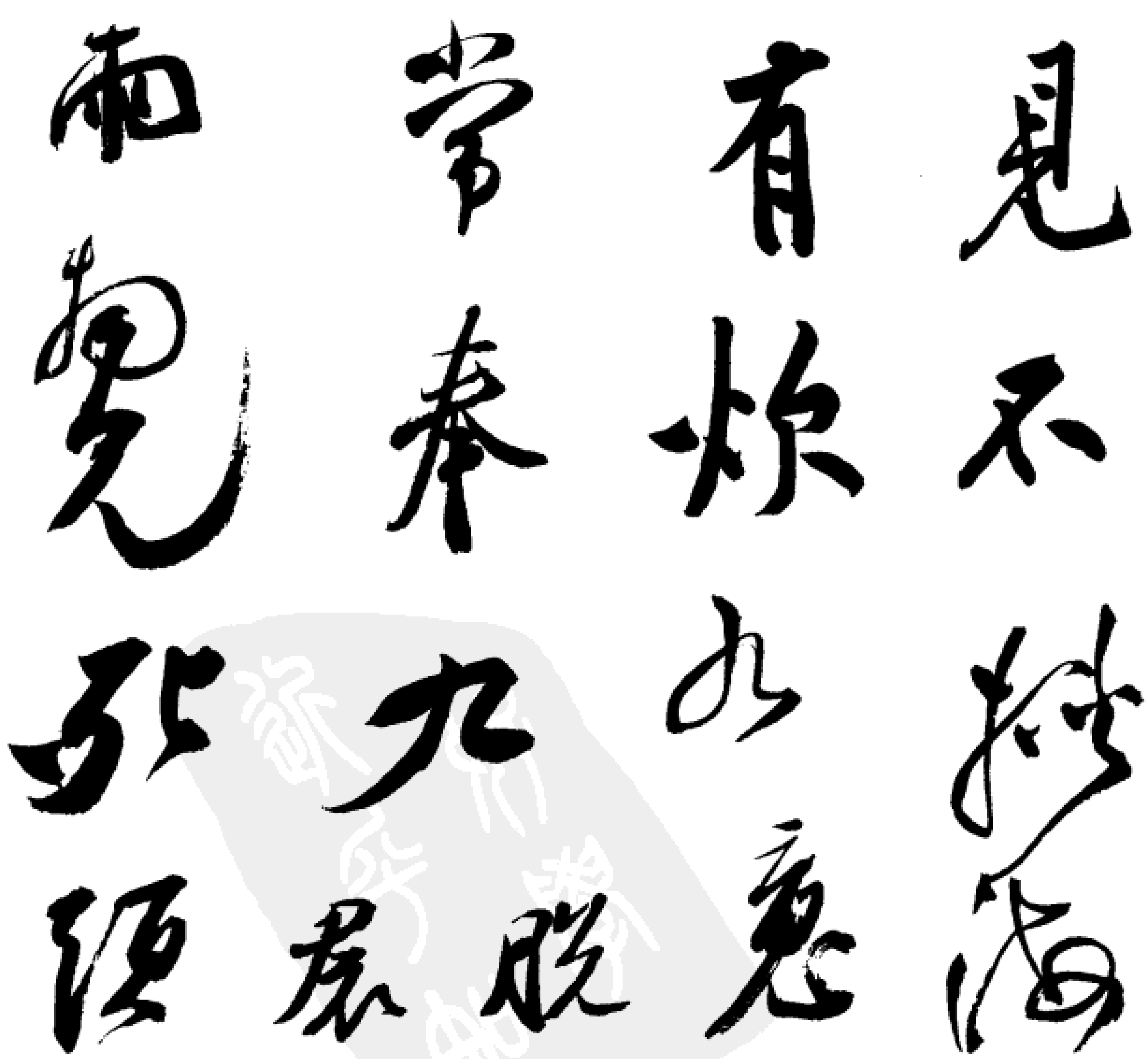
训练目的 单元空间情调的调整。

说　　明 字结构使人产生疏朗、压抑或其他感觉，取决于单元空间的情调及其组织。不过许多时候，个别单元空间对一个字的情调往往产生决定性的影响，调整这些单元空间的形状、面积，便会改变整个字给人的感觉。

步骤与要求 1. 仔细体会图中各字所带来的感觉，找到各字中产生关键影响的单元空间。用铅笔准确临画这些空间。

2. 临写图中各字，检查其带来的感觉的准确性。

3. 改变那些关键空间的形状和面积，重新书写各字，观察、感受这种改变所带来的影响。



二十、字结构中的单元空间—Ⅲ

训练目的 单元空间的夸张及其限度。

说　　明 字结构内部出现一两个面积特别大的单元空间，会使这个字产生特殊的表现力：强烈、开阔、富有个性等等。但单元空间的夸张仍有一定限度，超过这一限度将破坏字结构的均衡和作品的整体风格。

步骤与要求 1. 用钢笔勾画出练习2—18（1）所挑选的各字的单元空间，原大。估算出每一字最大单元空间与仅小于这一空间的单元空间面积的比值。

2. 临写各字。

3. 试将被夸张的空间再扩大二分之一，完成各字，其他空间和结构可稍做调整。如一字中无明显大空间，选取一空间，扩大一倍，完成该字。

4. 将调整后的单字与原字比较，体察它们情调的差别。

5. 仔细观察图a各字，按其夸张单元空间的方法，在附图24中选取十字进行处理。每一字可分三步进行，三步中，被夸张的单元空间面积递增。对所处理的各字进行比较，试着寻找单元空间进行夸张时与其他空间保持协调的条件。



图a（清）八大山人　河上花图卷题诗（选字）

作者常常在一个字中夸大某一空间而形成自己强烈的风格，把这些字与王羲之·圣教序的结构进行比较，可以清楚地看出这种结构处理方法的特点。



图b（东晋）王羲之　圣教序

二十一、单字内部空间与外部空间

训练目的 单字内、外部空间关系的调整。

说　　明 单字内部空间指外接多边形内被点画分割的空间；外部空间指作品中内部空间以外的全部空间，它又可分为字间空间和行间空间。

书写时人们通常只注意结构。内部空间随结构的构筑而产生，与结构关系密切，而外部空间都是被动形成的，内、外部空间情调往往不够协调。

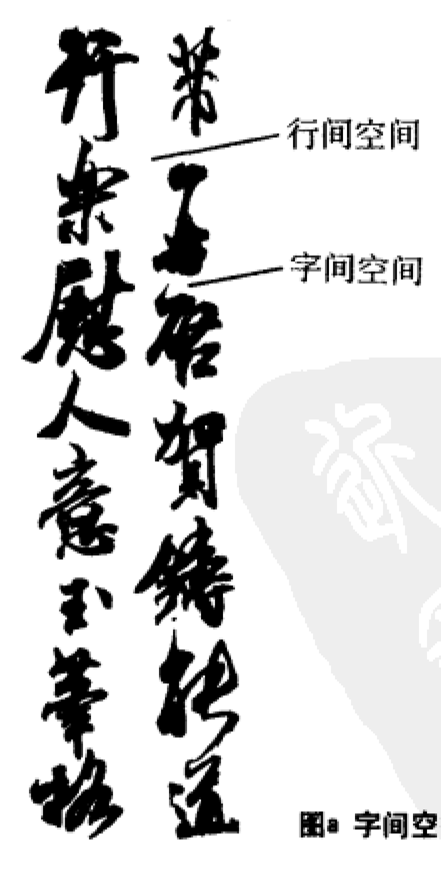
与字外空间相邻的字内单元空间如果呈封闭、收敛状，两种空间互不融混；如果呈开放、舒展状，则内、外部空间能够较好地交融，字内空间的性质影响到字外空间，作品将因此而气象开阔。

步骤与要求 1. 将图 c 各字分为内、外部空间交融与不交融两部分，体察它们情调的差异。

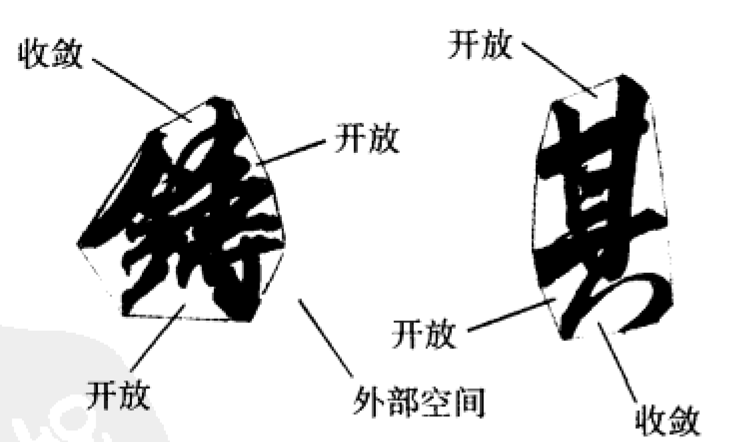
2. 将内、外部空间不交融各字中与外部空间相邻的空间加以调整，使之能与外部空间交融。

3. 临写附图 53 各字，把各字内部周边的单元空间改变为封闭、收敛性质，注意各字情调的变化。

4. 临写附图 24 各字，把各字内部周边单元空间改变为开放、舒展性质，注意各字情调的变化。



图a 字间空间与行间空间



图b 单字外接多边形内均为内部空间，贴近多边形的内部空间有收敛与开放的区别，其标志是围绕此空间的笔画是否有将此空间抱合的趋势。



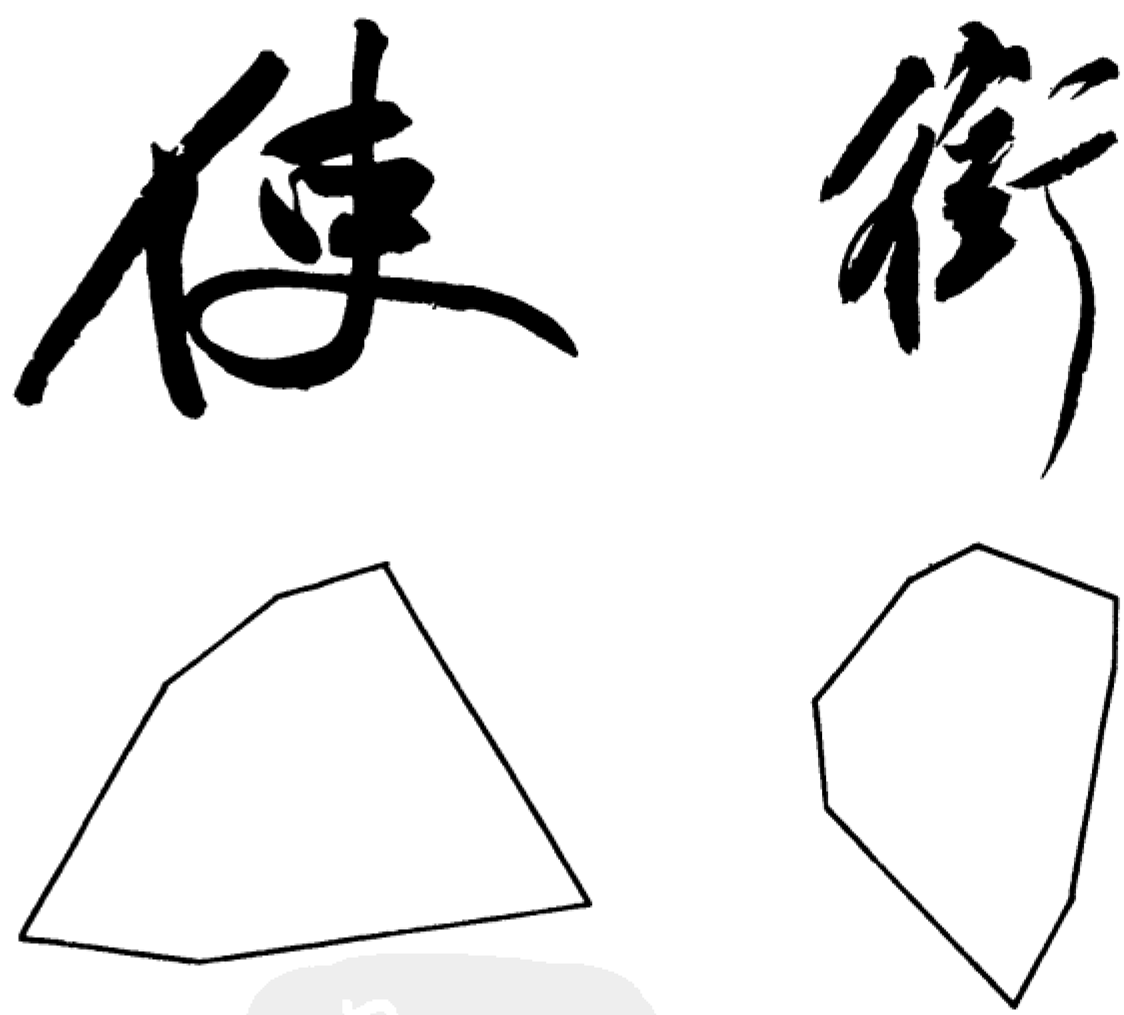
图c

二十二、单字外接多边形—Ⅰ

训 练 目 的　通过外接多边形控制结构。

步骤与要求　1. 临写附图 29 各字。

2. 用铅笔作出范字与所临字外接多边形，比较。重新临写。
3. 用上述方法临写附图 47、23。



单字外接多边形对字结构的表现力具有重要影响

二十三、单字外接多边形—Ⅱ

训练目的 通过外接多边形控制字结构。

步骤与要求 1. 选取附图49中一字，仔细观察，在想像中为它作出外接多边形，牢牢记住这个多边形的形状，合上范本。在纸上想像出这个范字及其外接多边形，背临该字。

2. 作出范字与所临字外接多边形，检查。

3. 重新观察范字，重复前面的过程，直至外接多边形形状准确无误。

4. 在附图27、31、32、51、57中各选出十字，做上述练习。

二十四、大尺度笔画

训练目的 控制大尺度笔画对字结构的影响。

说　　明 大尺度笔画指字结构中尺度明显超过其他笔画的笔画。

步骤与要求 1. 找出附图53中各字尺度最大的笔画，仔细观察它们的形状。

2. 单独临写这些笔画，检查。

3. 在这些笔画上添加其他笔画，把这一字临写完整。

4. 临写一字中除去大尺度笔画的其他部分，仔细检查它们的准确性。

5. 在上述临写的局部结构上补充缺失的笔画，使之完整。

6. 比较使用两种不同顺序临写时，对大尺度笔画的不同感觉。

7. 在附图10、11、16、29、37、81中挑出20字，按上述要求进行练习。

二十五、不完整字结构

训练目的 不完整字结构的提取与临写。

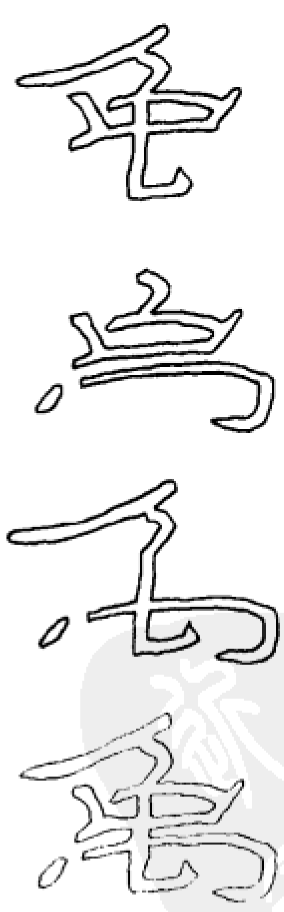
说　　明 不完整字结构使人们避免对熟悉的文字难以进行精细观察的弊病，同时也使人们对一完整字结构所蕴涵的表现力获得新的认识。每一图中各种不完整字结构都从同一字结构中抽出。

步骤与要求 1. 仔细观察图a各结构，临写，每一结构可使用不同笔顺（注意安排）反复练习，检查。

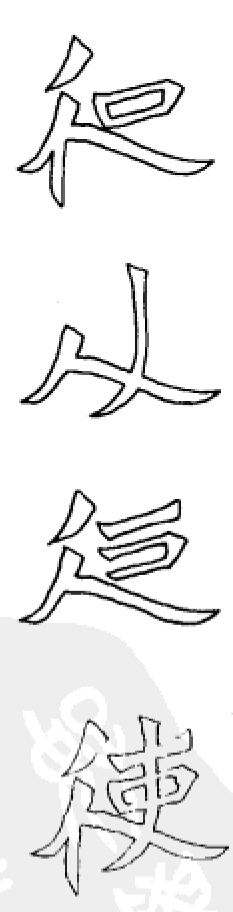
2. 仔细观察图b各结构，临写，检查。

3. 仔细观察图c各结构，临写，检查。

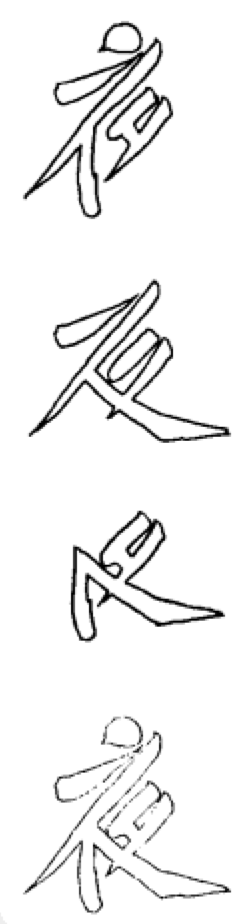
4. 在书后附图中挑选50字（包括各种书体），从每一字中临写出三种以上的不完整结构。



图a



图b



图c

二十六、书写过程中对字结构的感受

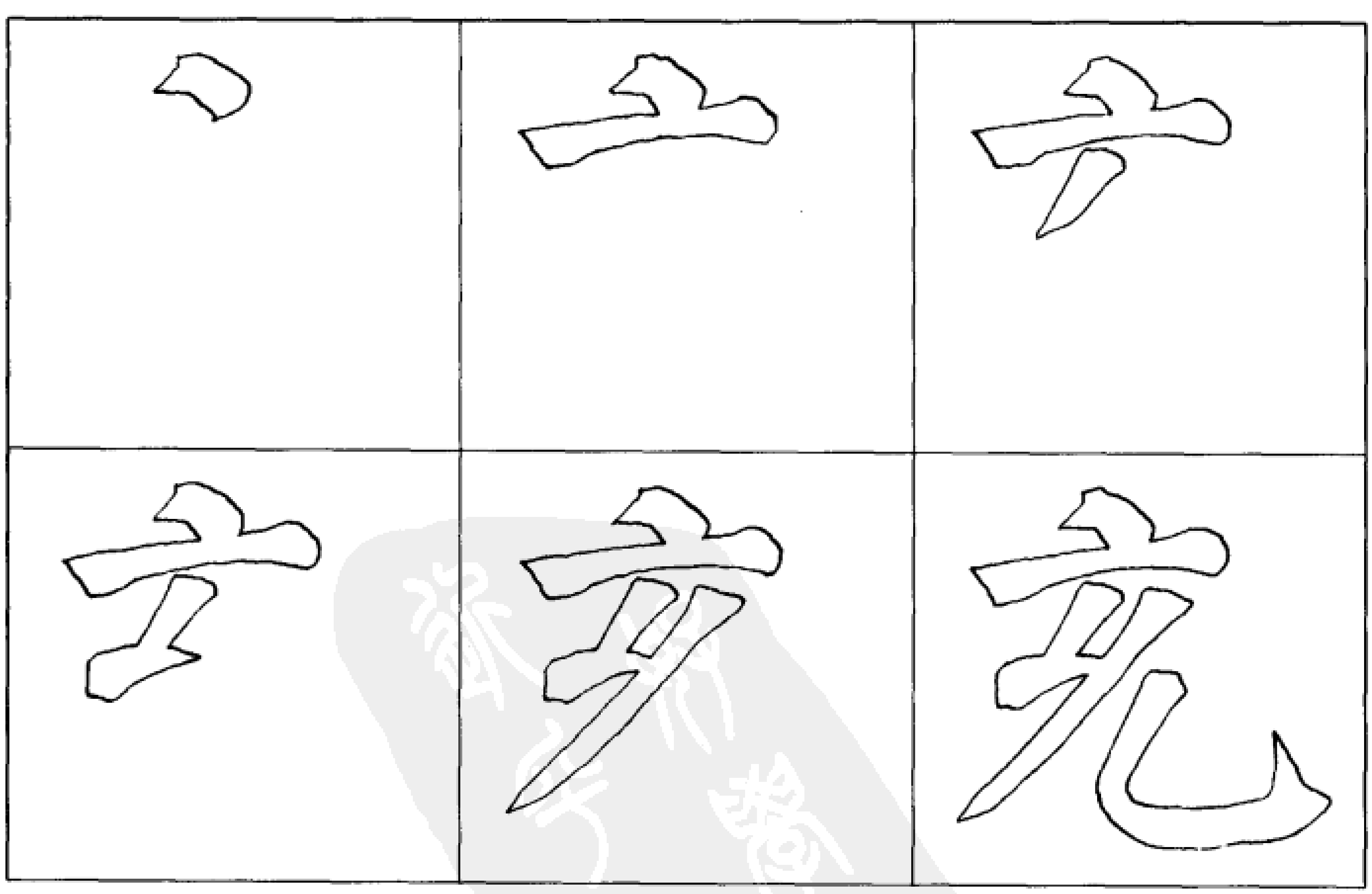
训练目的 在临写字结构的过程中不断保持已完成部分的敏感。

说　　明 临写与创作时，都应该保持对不断生长的结构的敏感，但通常人们只是在写完一个字以后才去检查它的准确性，只是在面对一个完整的字时才去体察它的“情味”，这是不够的。书写时，随着笔画的添加，已形成的结构的“情味”也在不断地变化——它们的得失在冥冥中决定了最后结构的质量。我们把潜意识中发生的某些情况移到训练中来处理。

步骤与要求 1. 仔细观察图中“充”字，体察它所表现的情味。

2. 依次体察图中各不完整结构的情味，体察每一步变化对情味的影响。

3. 按图所示步骤从附图 4、6、10、13、24、27、37 中各挑十字进行临写；每一步临写都重新开始，不要在上一步的临写上添加笔画；每一步临写结束后，仔细体会其情味，并与完整的字结构做比较。



二十七、预想字形

训 练 目 的　通过预想控制结构。

步骤与要求　1. 在附图 3、7、14、24、37 中各挑出十字进行下述练习。

2. 仔细观察范字，尽可能细致地分析其最微小的细节，记住，以至合上眼睛也能浮现出范字的清晰形象（每一范字观察时间不少于七分钟）。

3. 面对一个空白的格子，想像范字被安放在格子中适当位置时的情景。如果范字形象有模糊之处，重复上一过程（观察字帖、想像字形）。

4. 在空格中书写该字（不再看范本）。

5. 如果一字重复临写五次还不能准确，对照范本，用铅笔在格子中点出范字外缘笔画的端点，再做上述练习。基本准确后，取消铅笔标记这一程序，继续练习。

6. 检查临写的准确性时，依次注意以下内容：内部主要单元空间形状、外接多边形、点画距离及夹角。

二十八、字结构的重心

训练目的 通过字结构重心控制其位置。

说　　明 一字是否安排在合适的位置上，取决于该字重心的位置。重心只是在结构完成后才产生，预想字形成为控制重心的主要方法。

步骤与要求 1. 用铅笔作出附图37中各字竖、横两个方向的平分线（平分线两侧的结构应保持均衡），交点即为一字的重心。

2. 在白纸上画出一些“田”形格，用来临习上述各字，并使重心正好落在格子的中心。如有偏差，反复练习，直至能准确地加以控制。

3. 在纸上画下十字线（相互垂直），临习上述各字，使重心落在十字线交点上。

4. 用红铅笔在纸上标记一圆点，临习上述各字，使重心落在圆点上。

5. 在附图7、14、24、67、70中各挑十字做上述练习。

二十九、狂草结构的临写

训练目的 狂草字结构的控制。

说　　明 狂草字结构在创作时随机应变，并无学习者应牢牢记取的典型字样(其他书体有所不同)。就临习而言，单元空间的形态与情调为惟一重要的标准。

步骤与要求 1. 仔细阅读附图41，当感觉顺着线条书写的顺序而移动时（慢速），注意新出现的每一片空间的情调。反复多次，直至每一小片空间的形状、情调了然于胸中。

2. 用铅笔或钢笔将一字的笔顺、起止临写熟练，以至不看范本而能迅速完成这一结构；单元空间情调吻合即可，不必求细节的酷肖。

3. 用毛笔临写范字线条，速度可放慢，注意转折处手部的动作与结构形状、空间形状的关系。

4. 用毛笔临写整字结构，同时不断寻找上述训练中所获得的经验。

5. 熟练后不断加快速度。

6. 用四五种不同的速度临写该字后，选择一种较为符合字帖原意的节奏。

7. 连在一起书写的数字，可先单独练习，最后作为一组结构，用上述方法进行训练。

8. 按上述要求临写附图36、42、43。

第三部分　章法

章法指书法作品中线结构的组织，它包括单字中对点画的组织和作品对单字的组织。

一件作品便是一个不可分拆的有机体。就形式构成层次而言，它总是由具有一定形状、尺度的点画构成字，再由字结构连缀而成作品。任一点画都是作品的有机成分。从原则上来说，任一点画的形状、尺度、位置的变动都会影响作品的构成。尽管影响可能十分微小，但影响一定存在。因此，创作时仅仅注意到一点画在字结构中的位置便很不够，它可能对这个字来说是适当的，但对整个作品来说，却妨碍了表现——任何点画的处置都必须考虑到它对整个作品的影响。创作时，甚至可以完全不考虑字结构，而仅仅考虑每一点画的出现与作品构成不断生长的关系。

在不同层面上我们可以对章法才能提出不同的要求：将"准确"的结构加以排列；随着任一线段的出现与变化敏锐地感受和控制它对作品整体构造的影响。前者并不能保证随着经验的累积和技巧的成熟而过渡到后者。两者从训练一开始指向就完全不同。

章法构成的各个环节（由字连缀成行、由行连缀成篇）仍然需要进行单独的训练，它们毕竟各有一些特殊的构成技巧，但训练中应当随时保持对每一线段的敏感。

章法构成中人们从不谈想像力。章法构成中的想像力表现在能为一件作品设想众多的章法形式——其中包括从未出现过的样式和构成方式。

一、单字轴线

训练目的 判断字结构的中心位置和运动趋向。

说　　明 轴线是字结构上的一种辅助线，它把一个字结构分成分量相等的两部分，同时标示出这一结构倾斜的程度。单字轴线清楚地标明了字结构的运动趋向。

步骤与要求 1. 转动课本，把图中已作出的轴线调整到垂直于桌沿的位置，检查轴线是否把字结构分成了分量相等的两部分。用铅笔作出其他各字的轴线。

2. 用铅笔在附图 18、20、23、26、40、44、49、53、57、69、74 上作出每字的轴线，用上面的方法进行检查。如不准确，擦去重画。



二、行轴线与轴线图

训 练 目 的　单字轴线、行轴线与轴线图的制作。

步骤与要求　1. 按上一练习的要求，用铅笔作出图中每一字的轴线。

2. 延长单字轴线，使相邻单字轴线相接（呈直线或折线）。不能相接时，两端到达相距最近的位置后不再延长。这样我们便得到作品中每一行的行轴线，同时也作出了整个作品的轴线图。

3. 按上述要求，在附图 4、20、23、28、46、50、55、59、69、87 上作出轴线图。



王羲之 孔侍中帖 轴线图

三、单字的连接—Ⅰ

训练目的 单字连贯性的判断。

说　　明 轴线图能反映出相邻单字的连贯性。单字轴线有交点，说明它们的运动趋向互相衔接，具有很好的连贯性。

步骤与要求 1. 临写图 a—e，注意相邻各字内在的连贯性。

2. 用铅笔在临书上作出行轴线。如单字轴线无交点，检查临写的准确性，重临。

3. 在附图 24、33、44、46、54 中随意挑出一些单字，三五字为一组，临写，使其轴线相交。共 50 组。



图 a



图 b



图 c



图 d

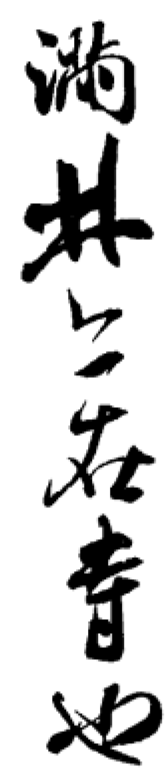


图 e

四、单字的连接—Ⅱ

训练目的 轴线图上断点的判断与调整。

说明 单字轴线不能相交时，此处称做行轴线（或轴线图）的断点。作品的少量断点能调整作品的节奏，但断点过多会严重影响作品的连贯性。

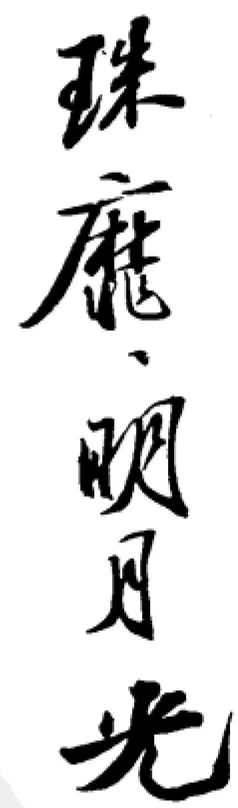
步骤与要求

1. 在图a—d上用铅笔作出轴线图，找出各行轴线中的断点。
2. 临写图a—d，作出行轴线，检查临写的准确性。
3. 临写图a—d，试将断点处调整为有交点连接。作出轴线图，检查。
4. 将上一练习中各图临写成具有一个断点的字组合。
5. 在附图24、38、44中挑出断点，临写成有交点连接（以断点前后二三字为一组）。


图a


图b


图c


图d


图e

五、单字的连接—Ⅲ

训练目的　平行单字轴线的判断与控制。

说　　明　单字轴线平行时，虽无交点，但由于内在趋向的一致而形成整齐有序的深层律动，从而使各字联系紧密。

步骤与要求　1. 仔细观察、体会图 a — e 中各组合的连贯性。
2. 作出它们的行轴线，临写，检查。
3. 试将练习 3 — 3、3 — 4 中的图例改写为平行轴线连接。
4. 在附图 23、57 中找出平行轴线连接五处，临写。


图 a


图 b


图 c


图 d


图 e

六、单字的连接—Ⅳ

训练目的 平行渐变单字轴线的控制。

说　　明 这是比平行单字轴线更复杂的一种连接方式。它既有平行轴线连接的紧密，又包含着向另一方向的逐渐转化。

步骤与要求
1. 观察图 a—d 中各组合及其轴线，将未作出的轴线补上。
2. 临写图 a—d 各组合。
3. 将图 a—d 改写为平行轴线组合。
4. 将图 3—5（a—e）改写为平行渐变轴线组合。
5. 在附图 24、33、47、49、54、61、74 中选取 30 组相连的单字（每组四五字），改写为平行渐变轴线组合。


图 a


图 b


图 c


图 d

七、单字的连接—V

训练目的 控制竖向长画的轴线作用。

说　　明 竖向长画在结构中较为醒目，它往往将单字重心沿长画向下推进，这时它起到单字轴线的作用。

步骤与要求 1. 临写图 a，检查。

2. 临写图 b，将各组合中的竖向长画加以夸张，使其能控制二字的连接。

3. 书写下列词语时，夸张竖向长画，使其起到轴线的作用，并保证连接紧密：举重、耳顺、斗转、市声、神采。

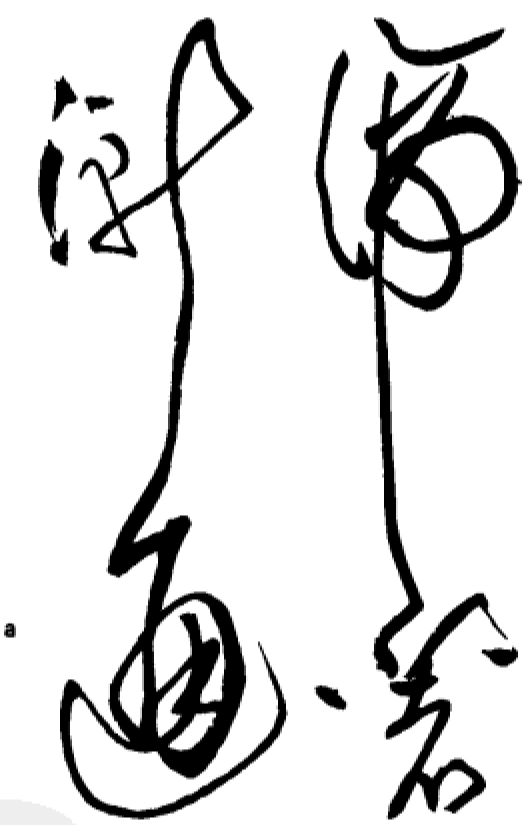


图 a

图 b



八、单字的连接—Ⅵ

训 练 目 的 以粗实线强行连接单字。

说　　明 用粗实线连接字结构时，往往可以不顾各字轴线的状态而形成紧密的连接。

步骤与要求 1. 认真观察图a各组合，作出各字轴线。试归纳采用实线连接两字时，对连接线的要求和对各字结构的要求。

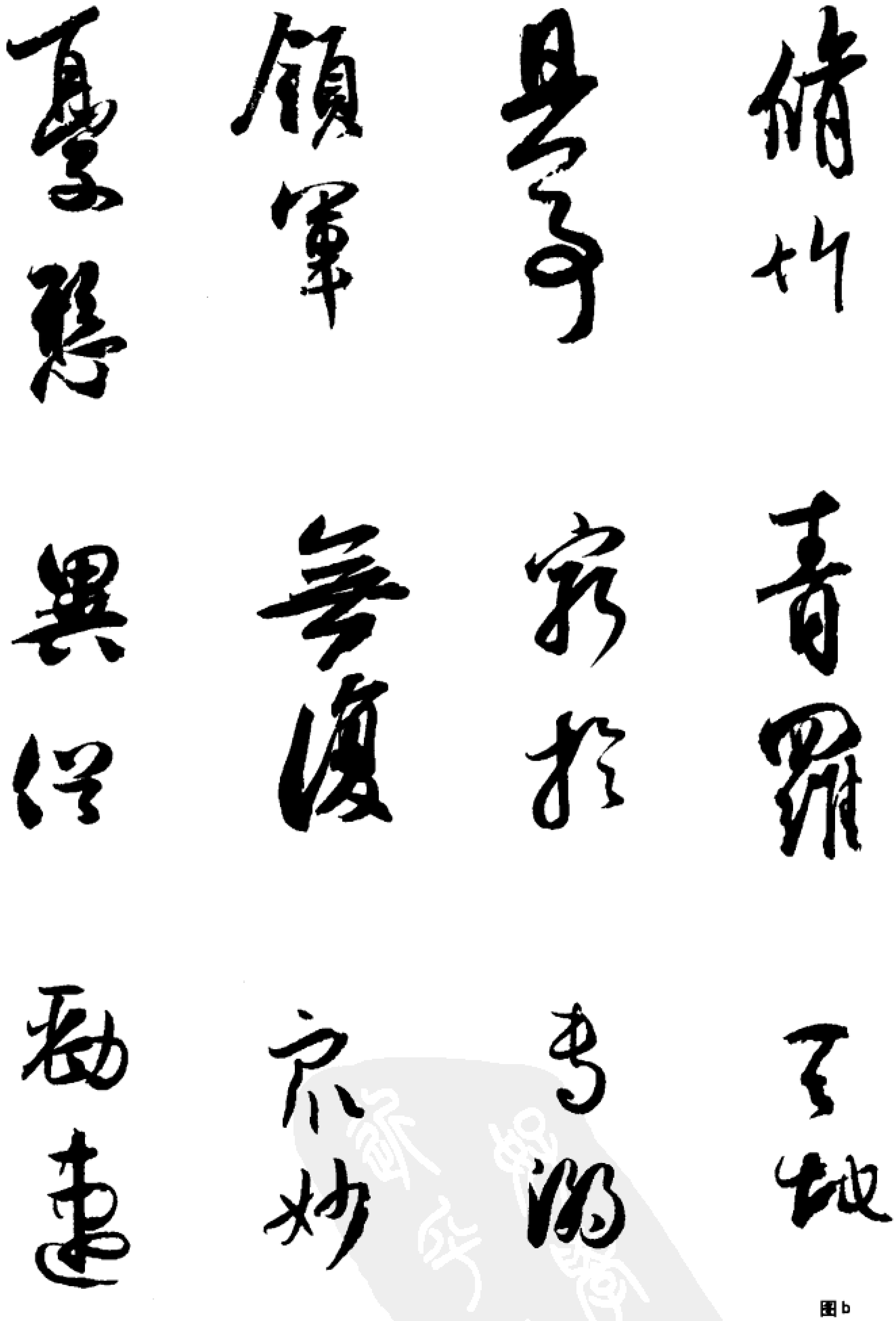
2. 临写图a各组合。

3. 把图a改为独立字结构组合，临写，保证轴线有交点。比较它们与非独立结构情调与书写感觉的区别。

4. 临写图b各组合，然后把它们改写成用粗实线连接的结构。



图a



图b

九、单字的连接—Ⅶ

训 练 目 的 控制单字的二重轴线连接。

说　　　明 有些字结构由于趋向不明确，可以为它们作出若干条轴线。这些单字有时以一条轴线承接上字，又以另一条轴线连接下字，从而造成观赏时感觉的顿挫。

步骤与要求 1. 仔细观察图示各例中的二重轴线连接，体会这种连接方式对感觉的影响。

2. 临写各组合。

3. 调整各字的位置，将各组合改写为普通轴线连接，作出轴线图，检查。

4. 在附图 24、44、50 中找出普通轴线连接的五组单字（每组三字），调整字结构和单字位置，将它们改写为二重轴线连接。如果由于字结构的限制而难以做到，另选单字组合。



十、单字的连接—Ⅷ

训练目的 控制由于单字外接多边形的贴近而形成的连接。

说　　明 单字距离紧密时可以采用普通的轴线连缀方法，也可以采用另一种方法：让单字相邻部分尽量贴近。作出每一字的外接多边形，可以清楚地看出这种连接方式的特点。

步骤与要求 1. 作出附图 20、51 中各字外接多边形，观察这些多边形相接时的关系，对相接的方式加以归纳。

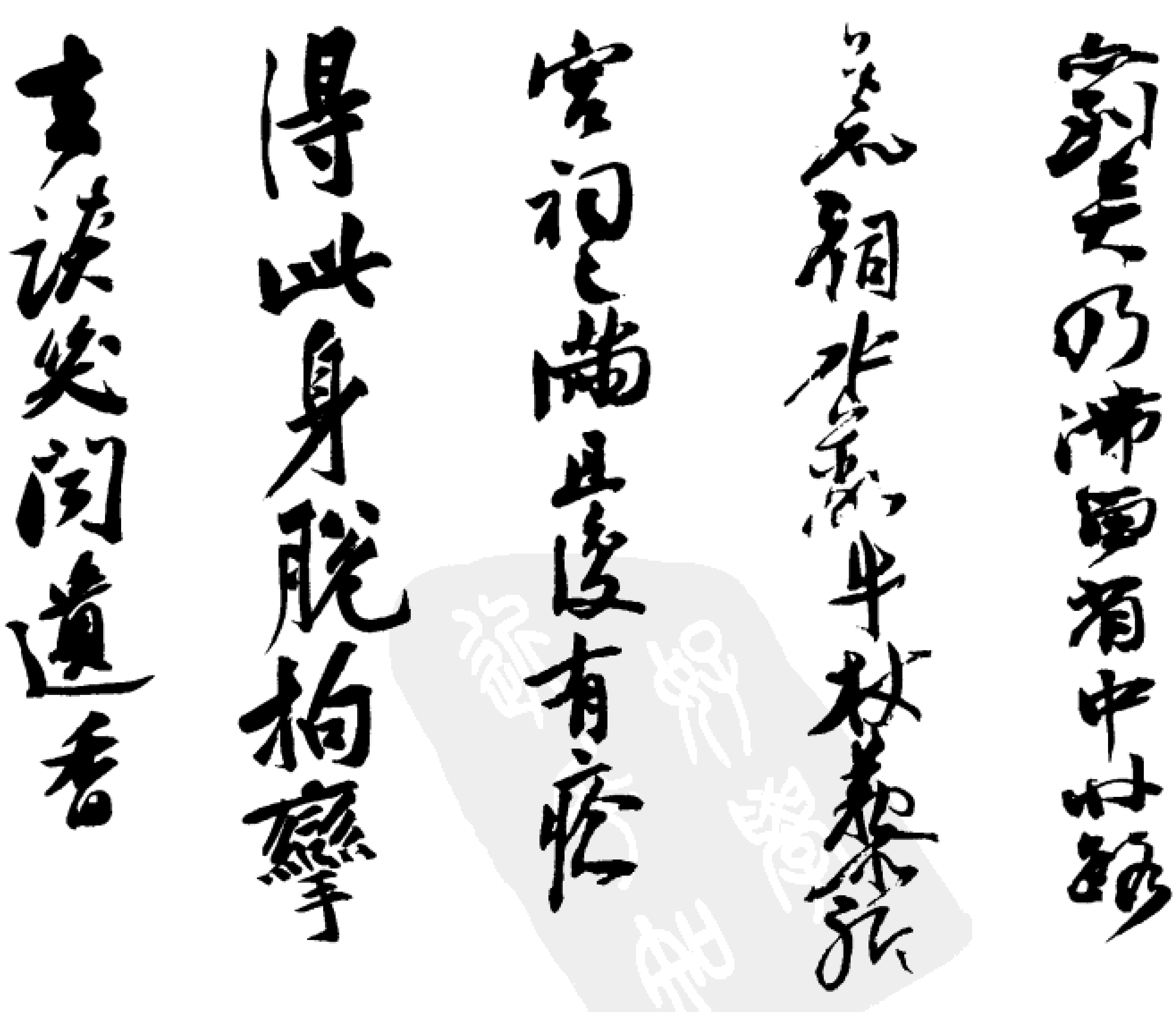
2. 临写图示各组合。

3. 作出附图 24 各字的外接多边形，思考其未能重叠的原因。

4. 准确临写附图 24 各字，让各字距离尽可能紧密，检查其外接多边形重叠情况。

5. 改变附图 24 中范字字形，尽量提高它们外接多边形的重叠率。

6. 临写附图 22、25、44、53、54，检查其外接多边形的重叠情况。未能重叠处，重临时改为外接多边形重叠或贴近。



十一、单字的连接—Ⅸ

训练目的 控制字结构的穿插。

说　　明 字结构彼此穿插时，两结构在某种程度上融为一体，它们毋须通过轴线而进行连接，此时可用虚线将两字轴线端点连上，以表示两字之间不同于产生断点的情况。两结构相互穿插时，在外接多边形上有清楚的反映。

步骤与要求 1. 作出图a各字的外接多边形和轴线，用虚线连接各断点（如图b）。

2. 临写图a、b。

3. 背临图a、b。

4. 临写附图56，将图中能改为穿插的地方尽量进行处理（不少于五处）。

5. 临写附图56，将图中穿插处距离拉大，直到变成普通连接。注意此时用笔节奏的变化。



图a



图b

十二、单字的奇异连接一 I

训练目的　以偏旁承接上字。

说　　明　早期文字的书写中，由于人们对单字整体结构的印象尚未完全确立，常常将一字的部分结构或部分点画（首先完成的部分）承接上一字，等这一字的全部结构完成后，两字之间呈现特殊的连接关系，若即若离。这是甲骨文章法的重要特征。

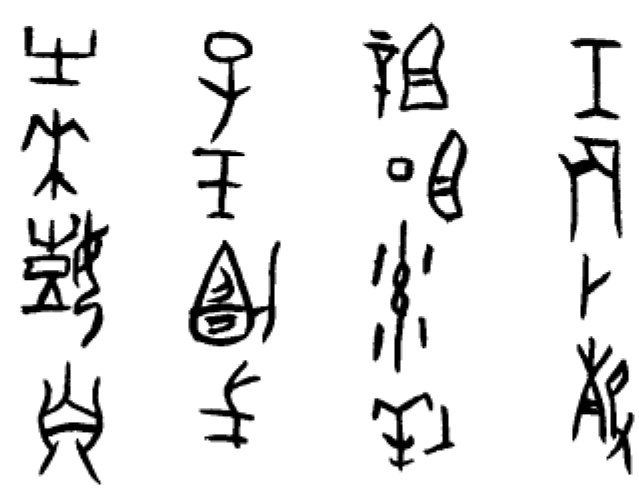
奇异连接在后来的创作中亦有应用（图c）。

步骤与要求　1. 找出图a各组文字中以偏旁承接上字之处，用纸片挡住未用来承接的部分，检查承接部分的严密性。

2. 临写图a各组文字。

3. 临写图a，但把偏旁承接处改为两字完整的承接（下字以整字承接上字）。细心体察更改前后临写时不同的感觉。

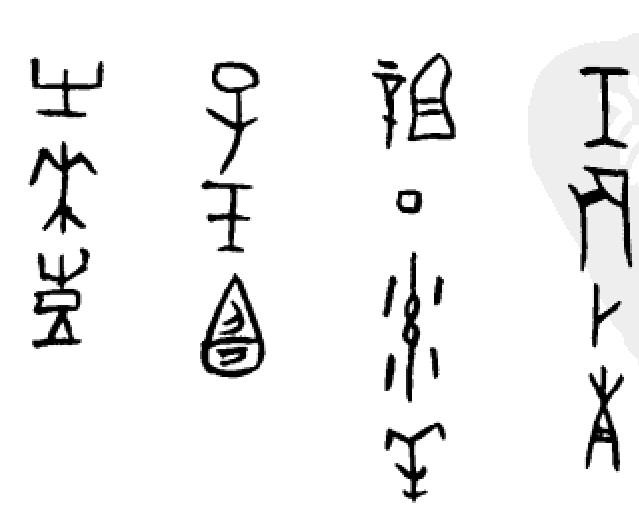
4. 在附图1中找出此类连接，观察并临写。



图a



图c



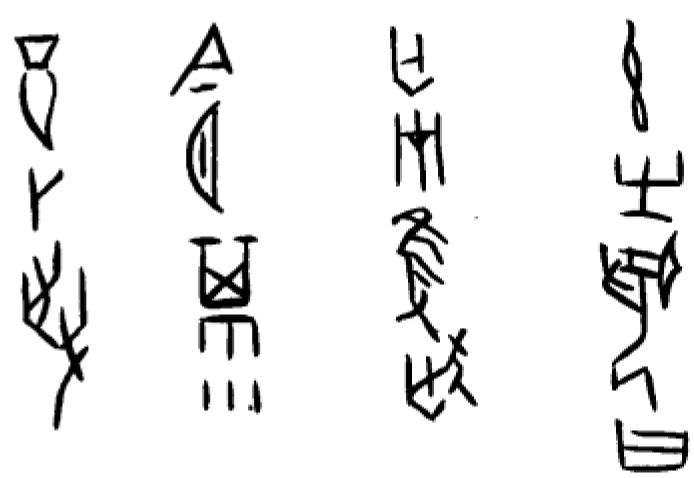
图b　除去某些字的部分结构即变成妥帖的连接

十三、单字的奇异连接—Ⅱ

训 练 目 的 以局部结构承接上字。

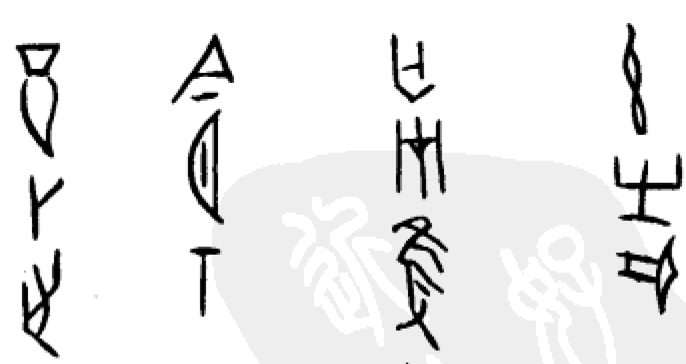
步骤与要求

1. 找出图a中的单字的部分结构承接上字之处，用覆盖法（用纸片挡住未用来承接的部分）检查承接的严密性。
2. 临写图a各组文字。
3. 临写图a，但把部分结构的承接改为正常轴线连接。
4. 比较两种不同处理的结构。哪一种与甲骨文字结构的情调更吻合?为什么?
5. 在附图1中找出此类连接，观察并临写。



图a

图b



十四、单字的奇异连接—Ⅲ

训 练 目 的 以首画起端承接上字。

步骤与要求 1. 用铅笔作出图 a、图 c 各组文字的轴线图，找出下字首画起端对准上字中点或边线之处。

2. 把上述连接处上字（整字）与下字首画合在一起临写，如图 b、图 d。仔细观察所临结构，记住这些结构带给自己的感觉。

3. 完整临写图 a、图 c 各组文字。

4. 在附图 1 中找出此类连接，观察并临写。



图 a

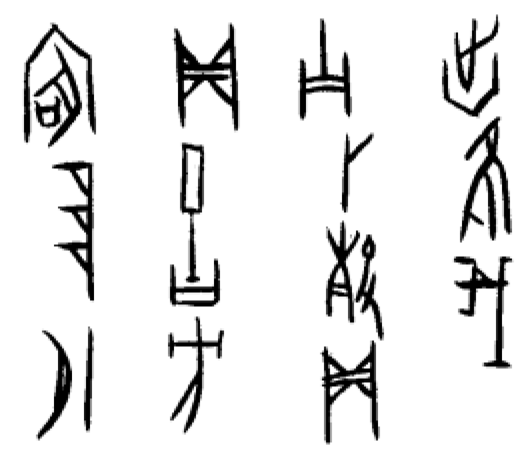


图 c

图 b

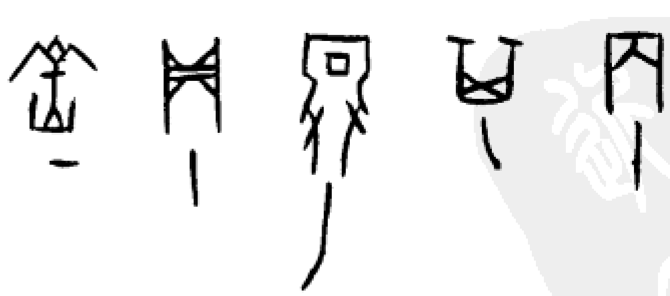
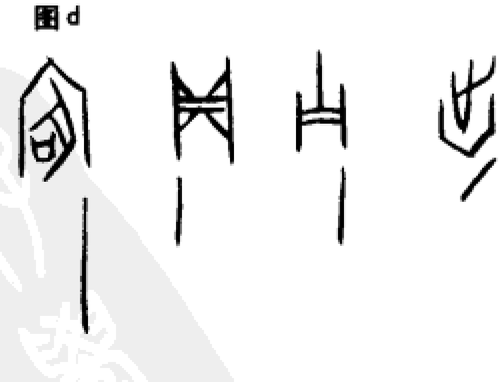


图 d



十五、单字轴线位置的控制

训 练 目 的　准确控制轴线位置。

步骤与要求　1. 仔细观察图a中第一行各字已完成部分与轴线的关系，用想像来填充未完成部分的结构，直至能清晰地想像出那些部分的形状。同时，在想像中检查完成后轴线位置的准确性。

2. 书写各字中未完成的部分，使轴线处于准确的位置。

3. 第二行、第三行轴线与第一行轴线相比，均有移动，要使完成全字后轴线仍保持准确位置，补充的结构须稍加调整。在想像中做好调整工作。

4. 完成第二行、第三行所缺少的结构，同时使轴线保持准确。

5. 在附图24、38、39中挑选50字，每字临写三遍，使它们的轴线方向与图b所示轴线方向吻合。临写后作出轴线检查。



图a



图b

十六、字结构的随机处理

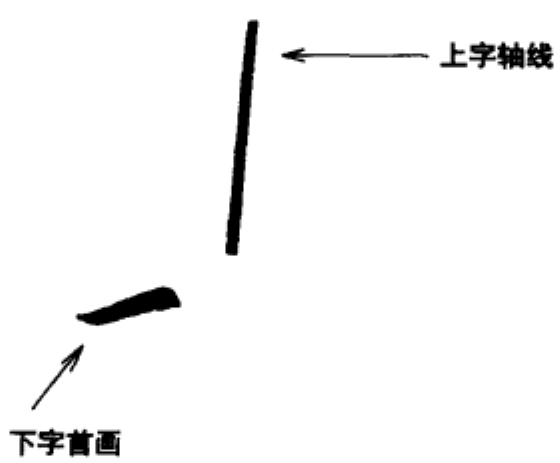
训练目的 在周围空间已给定的情况下安排字结构并保持轴线连接。

说　　明 书法创作中经常需要即兴安排字结构，特别是在狂草中，它成为处理字结构的主要方式。

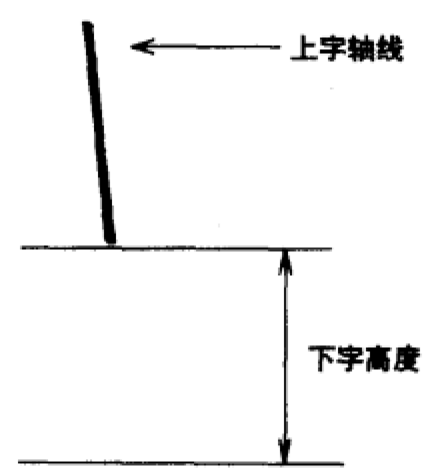
步骤与要求 1. 图a中已给出首画位置和上字轴线位置，将“理”字用行书和草书各书写10遍，要求轴线与上字轴线连接，内部单元空间不局促、不压仰，每一字的外接多边形形状明显不同。

2. 在附图24、38、39中各挑15字按上述要求进行练习，上字轴线和首画位置自己设定。

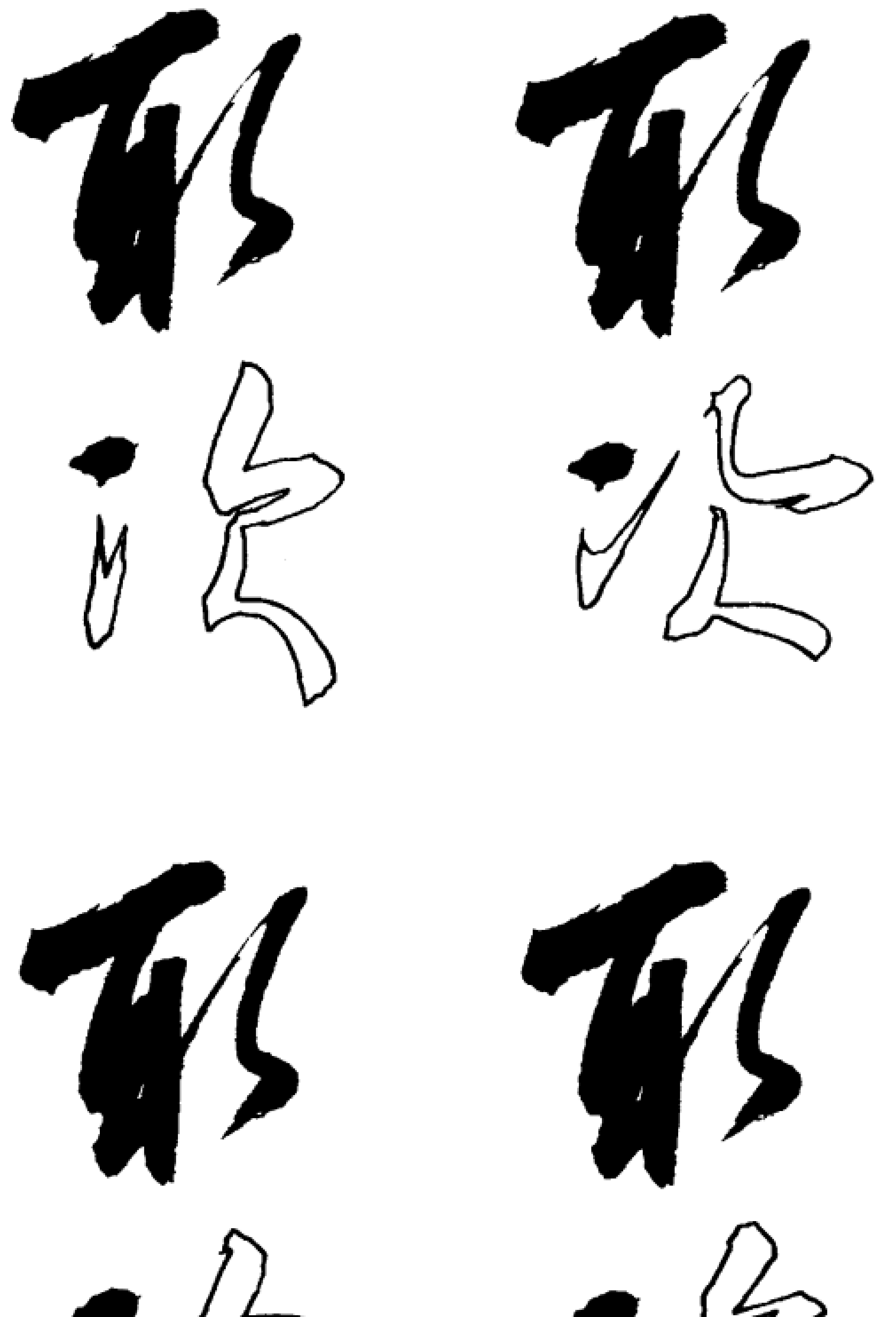
3. 将设定条件改为字的高度和上字轴线位置（图b），利用步骤2挑出的各字进行练习。



图a



图b



图c 一字的部分条件给定以后，字结构还可以有很多变化

十七、字结构距离的控制

训 练 目 的 感受字距与表现力的关系。

步骤与要求 1. 将附图46取3～5字为一组进行多次临写，临写时将字距分别控制在字体大小的0.2、0.5、1、1.5、2倍；轴线有交点。

2. 比较字距不同时各组合情调的差异；仔细观察原作，寻找其字距与笔法、字结构的关系。

3. 利用附图51、53，按上述要求进行练习。

4. 临写附图51、53，在临书上作出各字最小外接圆。将临字逐字剪开，放在另一张纸上，加大各字距离，使外接圆不再重叠，粘贴好各字。比较原作与粘贴后的作品风格上的差异。



苏轼　李太白仙诗卷（局部）　注意改变字距时对作品情调的影响。

十八、行侧廓的控制—Ⅰ

训练目的 对侧廓的敏感与控制。

说　　明 侧廓指字结构两侧笔画边缘所暗示、所控制的图形，它对作品的风格具有重要影响，相邻两行侧廓的呼应形成书法作品中生动的空间关系。

步骤与要求
1. 分行临写附图 29。
2. 用透明纸覆盖在范字上，用钢笔勾下各行范字的边廓（如图）。
3. 用同样的方法勾摹出临书的边廓。
4. 比较临书边廓与范字边廓的差异，重新临摹，保证边廓的准确。
5. 分行临写附图 19、22、26、48、55、77，要求同上。



十九、行侧廓的控制—Ⅱ

训练目的 侧廓的调整。

步骤与要求 1. 分行临写附图 33。

2. 用铅笔勾摹出范字与所临字的边廓。

3. 用钢笔在勾摹出的边廓图上做一些修改，使向外突出的笔画伸展到更远处，使边廓节奏变化更为强烈。

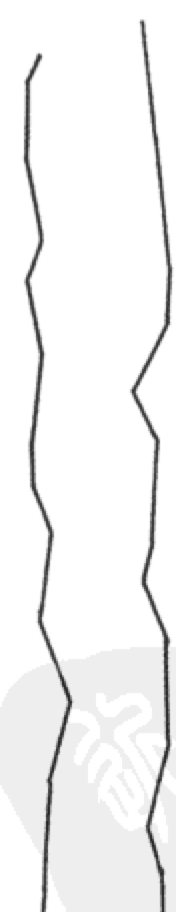
4. 在修改后的边廓图上用钢笔书写各字，使字结构中相应的笔画与修改后的边廓图相吻合。

5. 根据调整后的字结构用毛笔书写，检查所书的边廓与原来所临字边廓的区别并观察它所带来的风格的变化。

6. 按上述要求利用附图 24、44、49 进行练习。



杜牧　张好好诗



未调整的侧廓



侧廓已调整

二十、行侧廓的控制—Ⅲ

训练目的　侧廓的呼应。

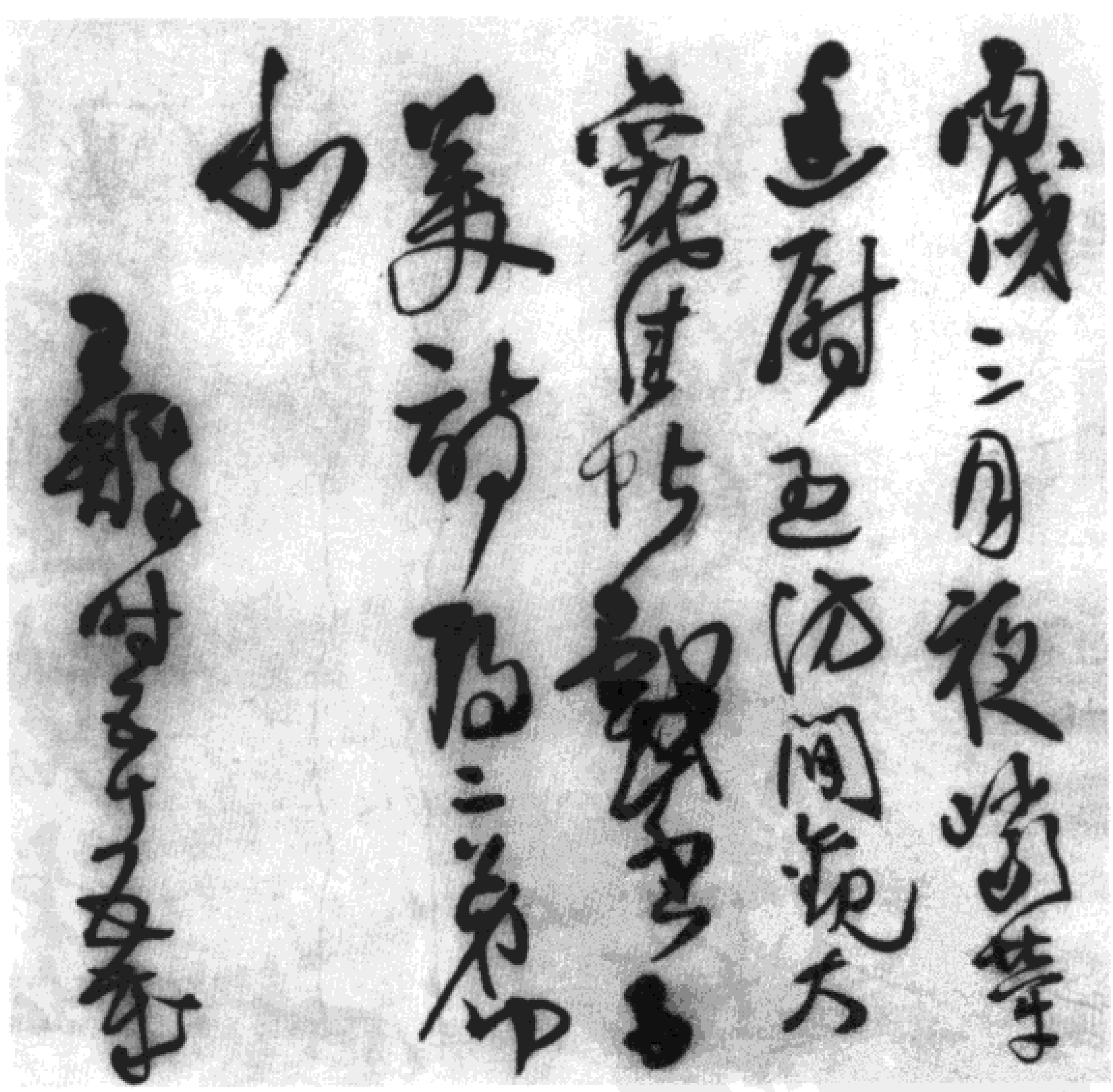
说　　明　相邻侧廓呼应的主要形式是彼此的“嵌合”，但不必处处都有意识地进行调整，那会显得矫揉造作。

步骤与要求　1. 用透明纸勾画出附图 75 各行侧廓，找出“嵌合”之处，仔细观察作品中有关字结构在不背离作品风格前提下的微妙调整。

2. 临写附图 75，对侧廓进行认真的检查。

3. 按顺序临写附图 75，但每行字数减少一二字；调整有关字结构，使每行与邻行都有三四处“嵌合”。

4. 利用附图 47、52、57、64、74 进行上述练习。



王铎《草书杜甫诗卷》跋尾，各行之间非常自然的“嵌合”。

二十一、行距的控制—Ⅰ

训 练 目 的　每行首字轴线距离的控制。

步骤与要求　1. 书写一首唐人绝句，每行四字；每行首字轴线预先用铅笔标出，垂向，均匀排布（篆书、隶书、楷书、行书各一幅）。

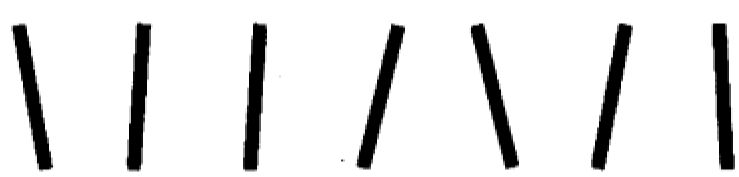
2. 更换一首绝句，每行四字，每行首字书写前，在心中预先设定轴线位置，轴线均匀排列。作出首字轴线，检查其距离。

3. 按图 a—c 所预设的首字轴线距离和行数各书写一件作品。作首字轴线，检查。

图a



图b



图c



二十二、行距的控制—Ⅱ

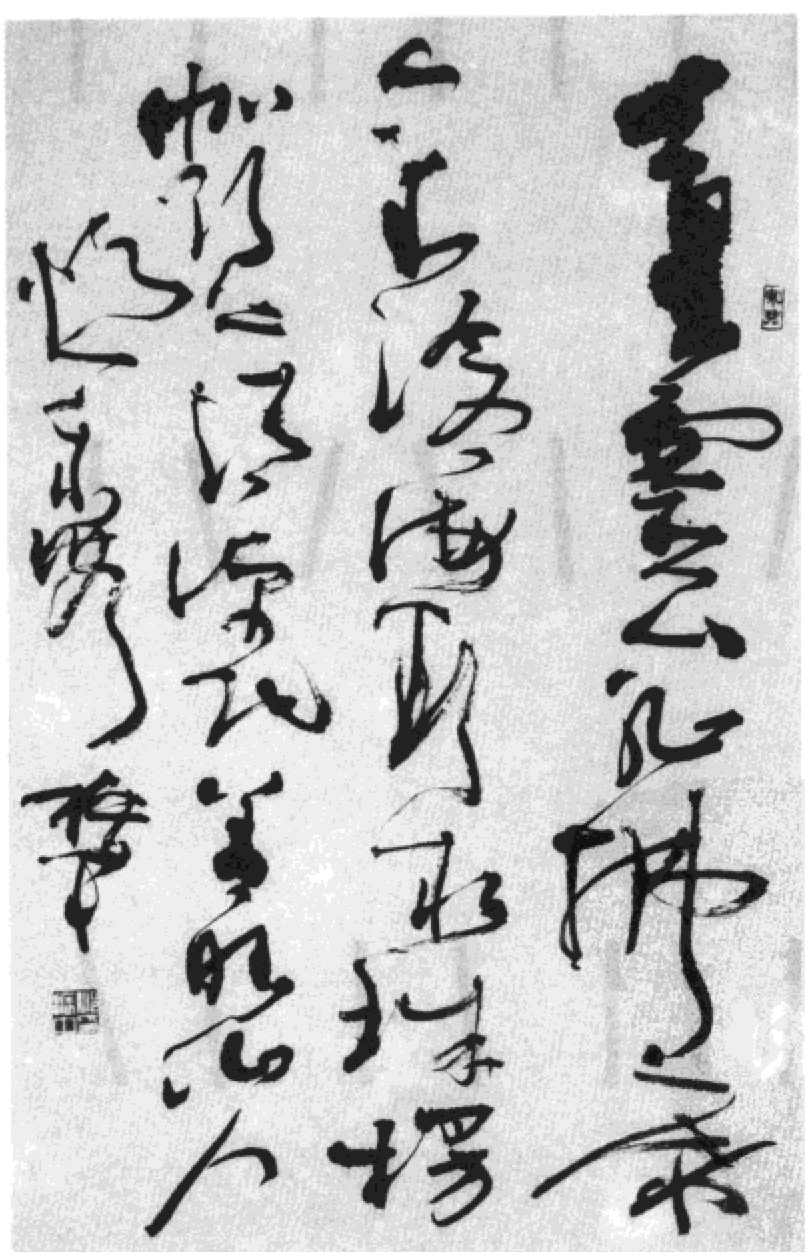
训练目的 邻行与点画间最小距离的控制。

说　　明 当行轴线形状、字体大小都有较大变化时，行端首字轴线距离并不能决定观赏者对行距的感觉，这时邻行点画间的最小距离成为控制行距的决定性因素。

步骤与要求 1. 测量附图88各行点画间的最小距离，感觉各行最小距离处对两行关系的影响。如有远离平均最小距离的情况，注意观察两行间的特殊关系。

2. 临写上述作品。

3. 复印附图46、51、66、69、82，按行剪开，重新粘贴时调整行距，但仍然必须保持作品的完整。将它与原图进行比较，注意行间最小距离。



邱振中
李商隐·送臻师

二十三、垂向行轴线

训练目的 垂向行轴线的控制。

说　　明 垂向轴线是轴线连接中最简单、最常用的形式，同时也是发展各种复杂轴线技巧的基础。

步骤与要求

1. 仔细感受图中各组文字的连贯性。
2. 临写，每写两字观察一次范本。
3. 背临。
4. 作出临书行轴线，检查。
5. 将杜甫《望岳》每句写成一行，保证行轴线垂直（用隶、行两种字体），检查。（《望岳》：“岱宗夫如何，齐鲁青未了。造化钟神秀，阴阳割昏晓。荡胸生层云，决眦入归鸟。会当凌绝顶，一览众山小。”）



二十四、折线行轴线

训练目的 折线行轴线的控制。

说　　明 相连二字轴线方向不同时，行轴线上产生折点。两段轴线的夹角大，各字承接平缓；夹角小，作品动荡、激烈。

步骤与要求 1. 用铅笔作出附图59、69、73、74的轴线图，测量轴线最小夹角。试归纳最小夹角与作品风格的关系。

2. 临写附图74，注意轴线方向明显改变时书写感觉的变化。

3. 将附图59、69、73、74临写成条幅形式，让作品轴线产生尽量小的夹角。将临作与原图进行比较，分析轴线形式与字结构、笔法的关系。

二十五、行轴线对风格的影响

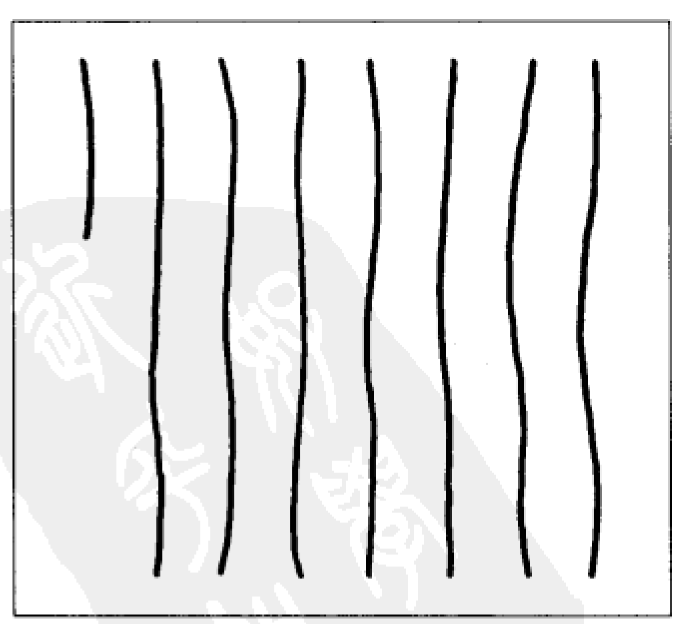
训练目的 通过行轴线调整作品风格。

步骤与要求 1. 把附图51复印两份，作出复印件上每一字的轴线，逐字认真检查。

2. 取一张复印件，把各字剪开，在一张白纸上重新粘贴成一件作品，要求各行轴线垂直放置，行距相等。

3. 取另一复印件剪开，按图a所示行轴线重新粘贴。

4. 比较三件作品风格的差异。



图a 用平滑弧形轴线代替原作折线较多的轴线



(北宋)米 芾·苕溪帖(局部)　　按直线行轴线重新剪贴　　按曲线行轴线重新剪贴

图b 剪贴后的作品远不如原作生动，但使我们看到行轴线对作品风格的重要影响，同时也启发我们如何去发现、弥补临书和习作章法上的不足。

二十六、行轴线间的关系—Ⅰ

训 练 目 的　平行行轴线的控制。

说　　　明　平行轴线指相邻轴线线型相同时的轴线关系。垂向行轴线的并置属于平行轴线，除此以外，严格的平行轴线很少见。

步骤与要求　1. 将附图 61、63、65 各复印三份，作出它们的轴线图。将它们逐字剪开，按图 a、b、c 的轴线形式重新粘贴。

2. 比较不同轴线形式对作品风格的影响。

3. 临写原作及重新剪贴的各件作品。

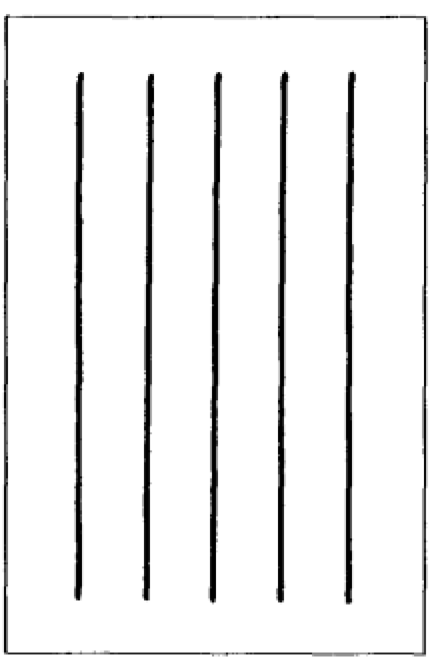


图 a

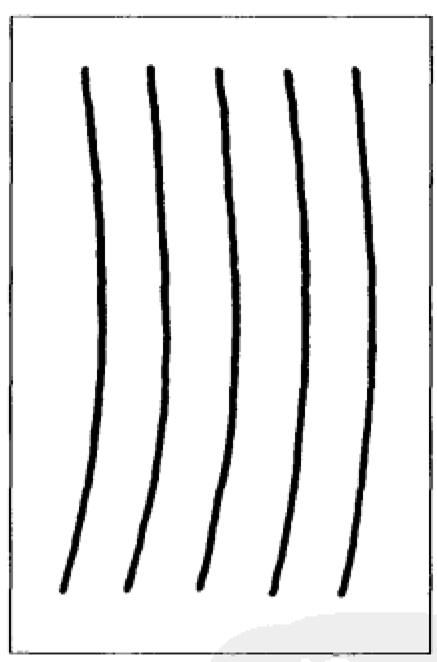


图 b

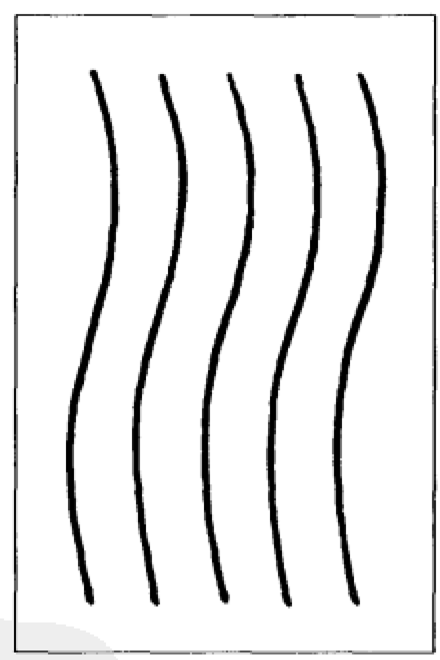


图 c

二十七、行轴线的关系—Ⅱ

训练目的 渐变行轴线的控制。

说　　明 相邻行轴线形状的逐渐改变，可以使数行之外的行轴线与最初的行轴线形状完全不同，这种渐变使作品空间节奏变得非常微妙。

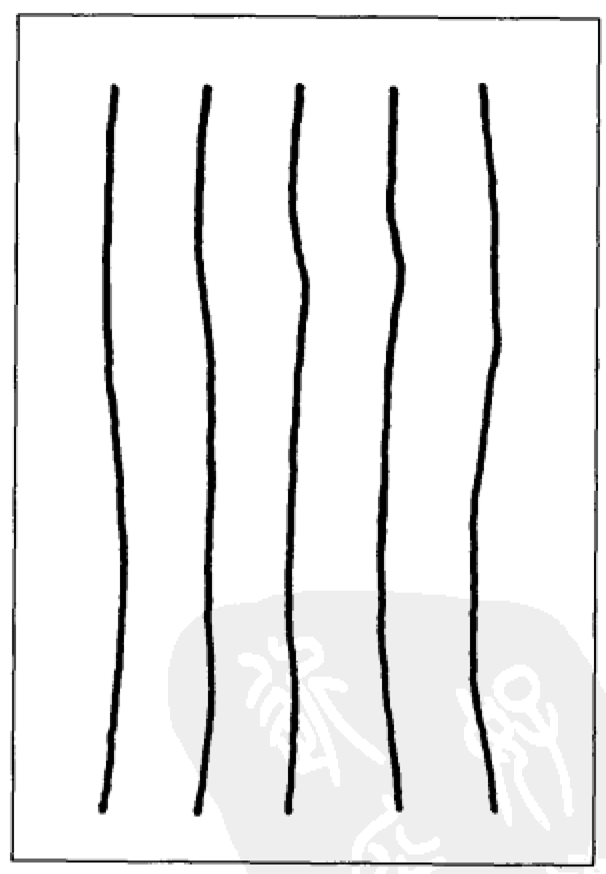
步骤与要求 1. 用铅笔在附图24上作出轴线图，复印，将复印件逐字剪开，按图示轴线图重新粘贴。

2. 把原作与粘贴后的作品进行比较，注意轴线形式对作品的影响。

3. 利用附图39、58进行上述练习。

4. 临写附图33、49、65，将行轴线改为渐变轴线。

5. 预先设定渐变行轴线形式，重新书写杜甫《望岳》。在习作上作出轴线图，检查线型的准确性。



二十八、习作轴线图的调整

训 练 目 的 调整创作时对字结构连贯性的习惯感觉。

说　　　明 人们潜意识中对结构的习惯感觉是很难改变的，这个练习迫使人们从一个新的视点来观察自己的习惯。

步骤与要求
1. 选一首唐人七绝，以它为题材创作一个行书条幅（同样的章法书写两幅）。
2. 作出两幅习作的轴线图，据此评价习作在章法上的得失（断点10%以下为“上”，10%～20%为“中”，20%以上为“下”）。
3. 将一幅习作逐字剪开，在一张白纸上重新粘成一件作品，保证每一行轴线垂直、连贯。
4. 比较剪贴前后作品整体效果的改变。
5. 重新书写这首诗歌。

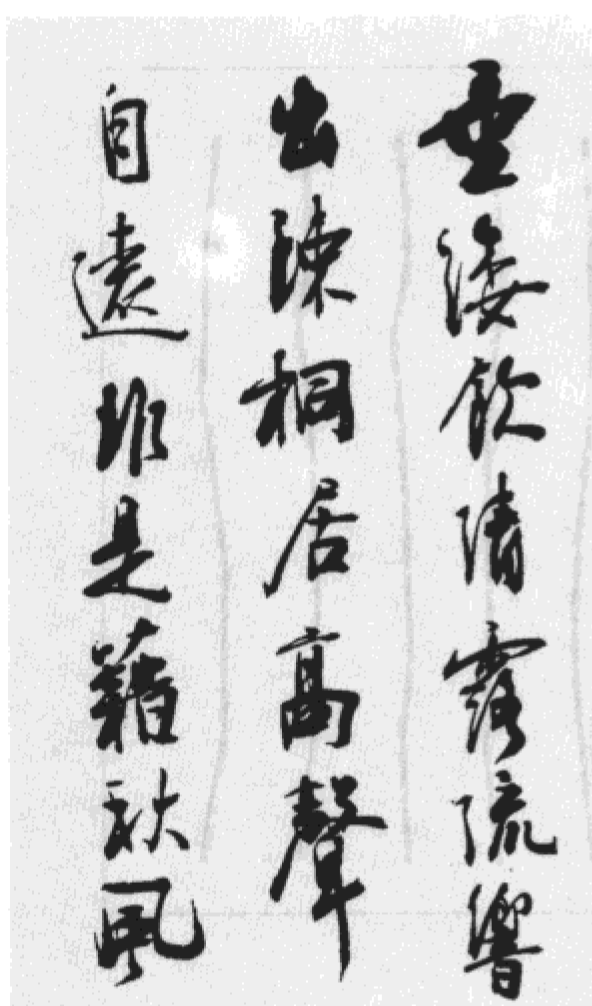


图 a 调整轴线前的习作

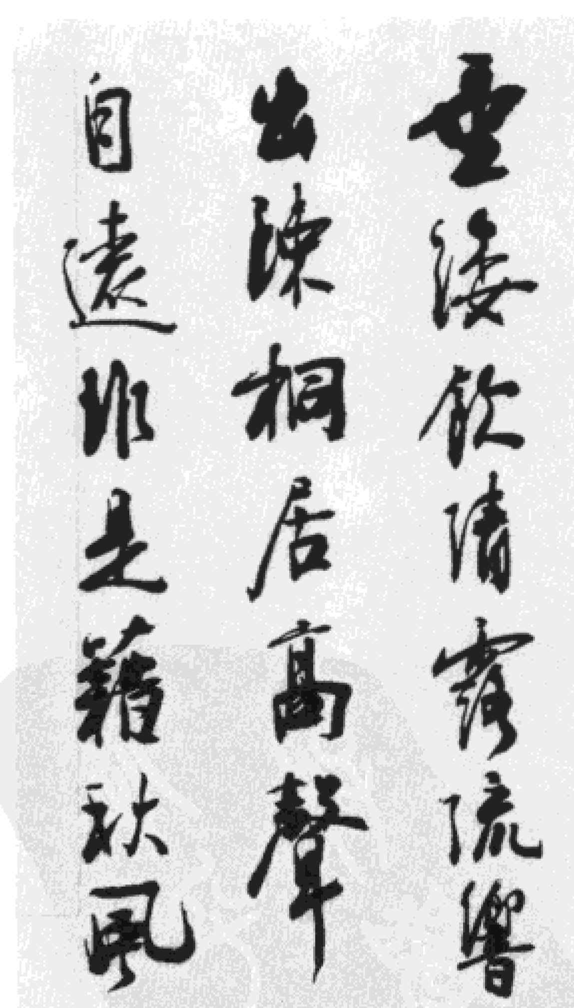


图 b 调整轴线后的习作

二十九、字间空间的包容性

训练目的 字间空间与字内空间的融合。

说　　明 字内空间指单字外接多边形以内的空间（参见练习2—19说明）；字间空间指相邻单字之间的空间，它与相邻两行之间的行间空间同属单字外部空间。通常字内空间与字间空间具有不同的情调，字内空间与点画互相团合、缠裹，而字间空间被字结构所排斥，涣散而缺少中心——一种明显的“局外人”的感觉。

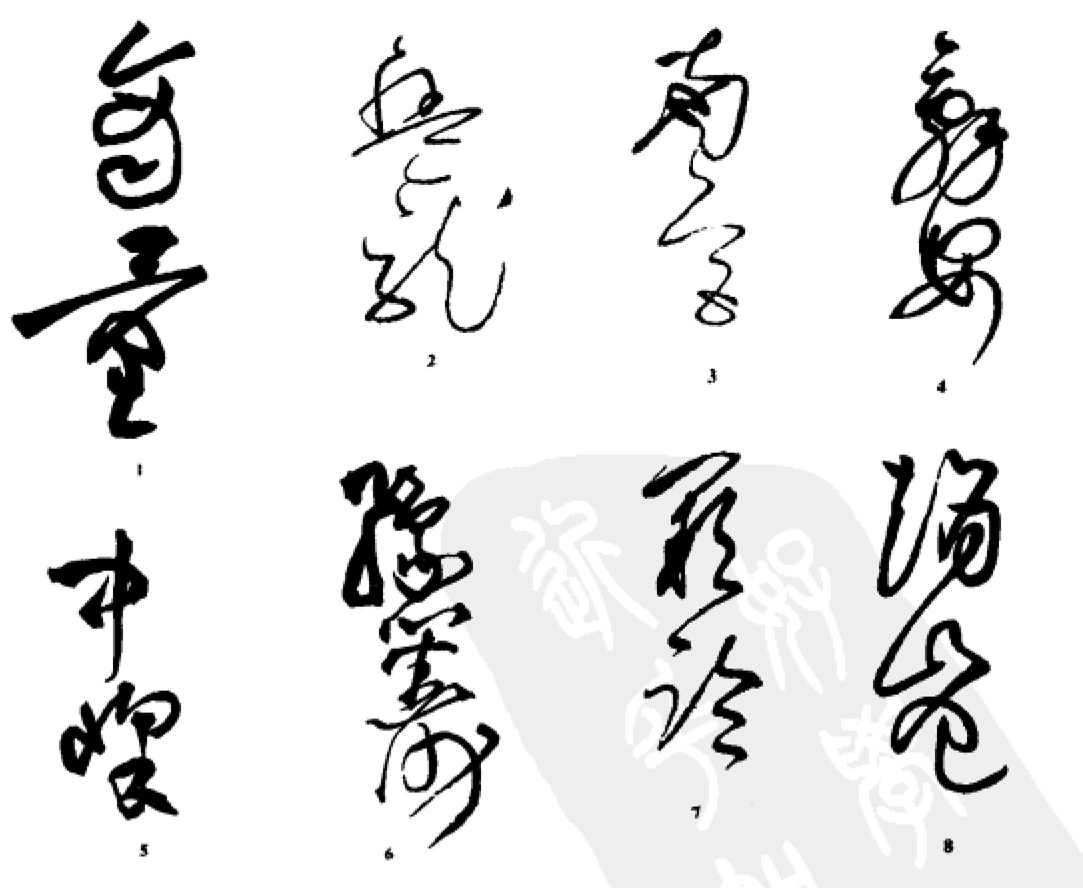
改变字间空间的性质，让它与字内空间融为一体，将为作品空间节奏的变化与调整开辟新的天地。

步骤与要求 1. 仔细观察图中各组例字字间空间与字内空间的异同，对它们的交融情况做出判断。

2. 对于不曾交融的各组例字，设法调整字结构，改变字间空间的性质，使其与字内空间接近。

3. 在附图19、21、41、42、44、45中选出20～30处内外空间交融的连接，临写有关部分。

4. 临写附图34，调整部分字结构，使其内外空间交融处不少于60%。



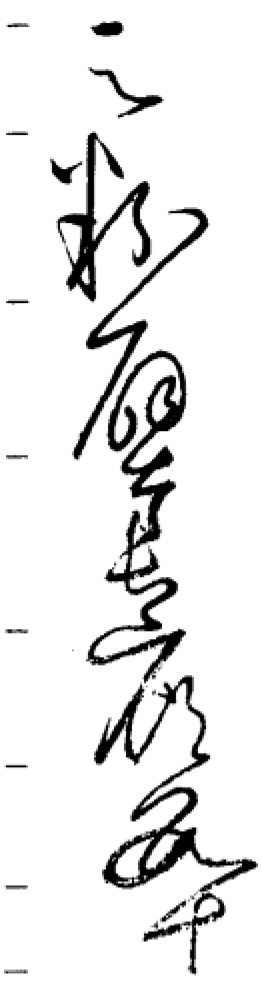
三十、分组线连缀一 I

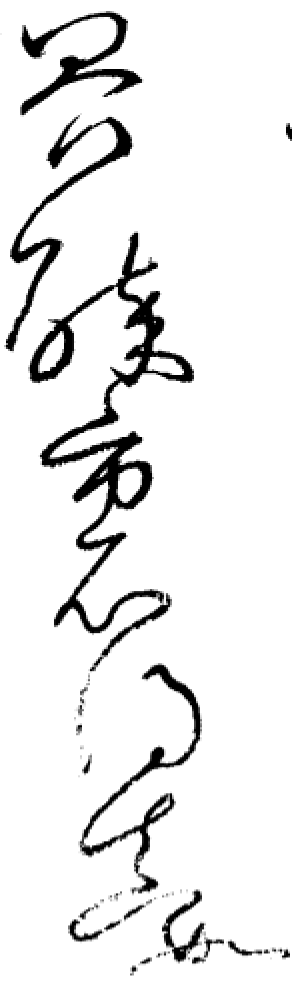
训练目的 分组线连缀的判断和控制。

说　　明 相邻单字字间空间与字内空间融为一体后，单字的界限消失，密集程度相近的线条自然形成一组，各组线条密度的变化便形成生动的空间节奏。这种线结构的连接方式称为分组线连缀。在分组线连辍中，不以线条的起止作为分组的标志，而将内部空间具有相近密度（线条的密集程度）的段落划为一组（如图 a）。

步骤与要求 1. 判断图 b—i 各例是否属于分组线缀合。

2. 临写各组文字，将其中的普通缀合改为分组线缀合。


图 a


图 b

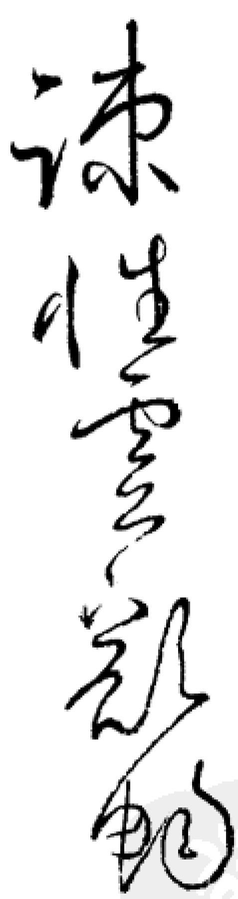

图 c


图 d


图 e



图 i



图 h



图 g



图 f

三十一、分组线连缀—Ⅱ

训练目的 体验分组线连缀时书写的感觉。

说　　明 分组线彻底改变了书写与观赏时的感觉状态。分组线除了对线条的连贯性具有较高的要求外，空间方面，最关键的是一组线条内部距离和面积均匀配置。

步骤与要求 1. 在附图35、36、41、42、56中用铅笔标出各组线条起止的位置，仔细观察用笔的连续性和空间分组之间既相辅佐、又相对独立的复杂关系。

2. 分段临写，以一组线条为中心，逐渐扩大到它前后有关的部分。临写时随时留意笔下新出现的被分割空间与已有空间的面积的比例，以及行进中的线条与已完成线条的距离；临写前仔细观察范本，临写中不再看范本。

3. 按以上要求分行临写。

三十二、分组线连缀—Ⅲ

训练目的 分组线连缀的调整。

步骤与要求 1. 临写附图35、36、41、42、56，改变原作的分组方式，自己重新分组，每行不少于三组。

2. 将附图19、34、60改写为分组线连缀，每行不少于三组。

三十三、分组线连缀—Ⅳ

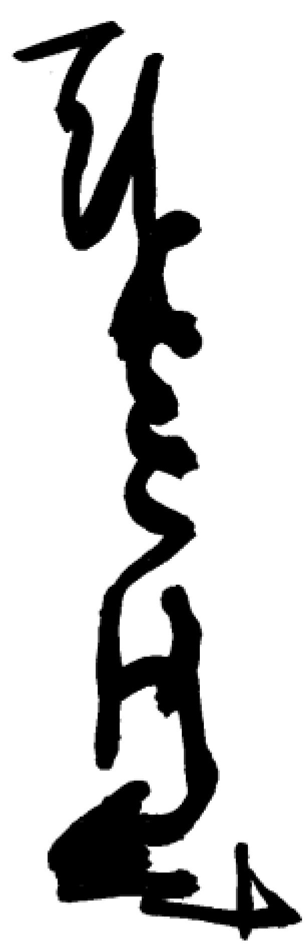
训练目的 分组线连缀的创作。

步骤与要求 1. 用自由线条进行分组线练习，每一条连续自由线构成两组以上密度不同的分组线（图a）。挑选出十段符合要求的组合。

2. 要求同上，但每一次练习使用两条以上的自由线条（图b）。

3. 要求同上，但每一次练习构成三组以上密度不同的分组线（图c）。

4. 用分组线连缀的形式书写一首七绝。



图a



图b



图c

三十四、分组线连缀中的行间空间

训练目的　分组线连缀的行距的控制。

说　　明　分组线连缀中的行间空间是作品中富有表现力的空间，两行不断趋近，会迫使它与字内空间融合，但保持适当的距离，会使作品的空间层次更为丰富。

步骤与要求　1. 临写附图72，将临书分行剪开，重新拼贴；拼贴时将行距增大，检查作品的效果。调整行距，使作品不至散漫；比较原作与调整时各种状态中情调的差别。

2. 观察调整后作品每行侧廓的呼应。

3. 按调整后的行距临写附图72。

4. 临写附图56，将临书分行剪开，重新拼贴；拼贴时将行距缩小，检查作品的效果。调整行距，使之尽量紧密，但不至拥挤；比较原作与调整时各种状态中情调的差别。

5. 按调整后的行距临写附图56。

6. 尽量缩小行距，重新书写练习3—33（4）所书写的七绝，狂草，分组线连缀。

三十五、影响章法的其他因素

训练目的 把握线条粗细的字体大小对章法的影响。

说　　明 如果作品的单轴线与行轴线都不发生变动，字体大小影响到字结构所占据的空间面积，线条粗细影响到这一部分空间的密度，他们都与作品的构成效果密切相关。

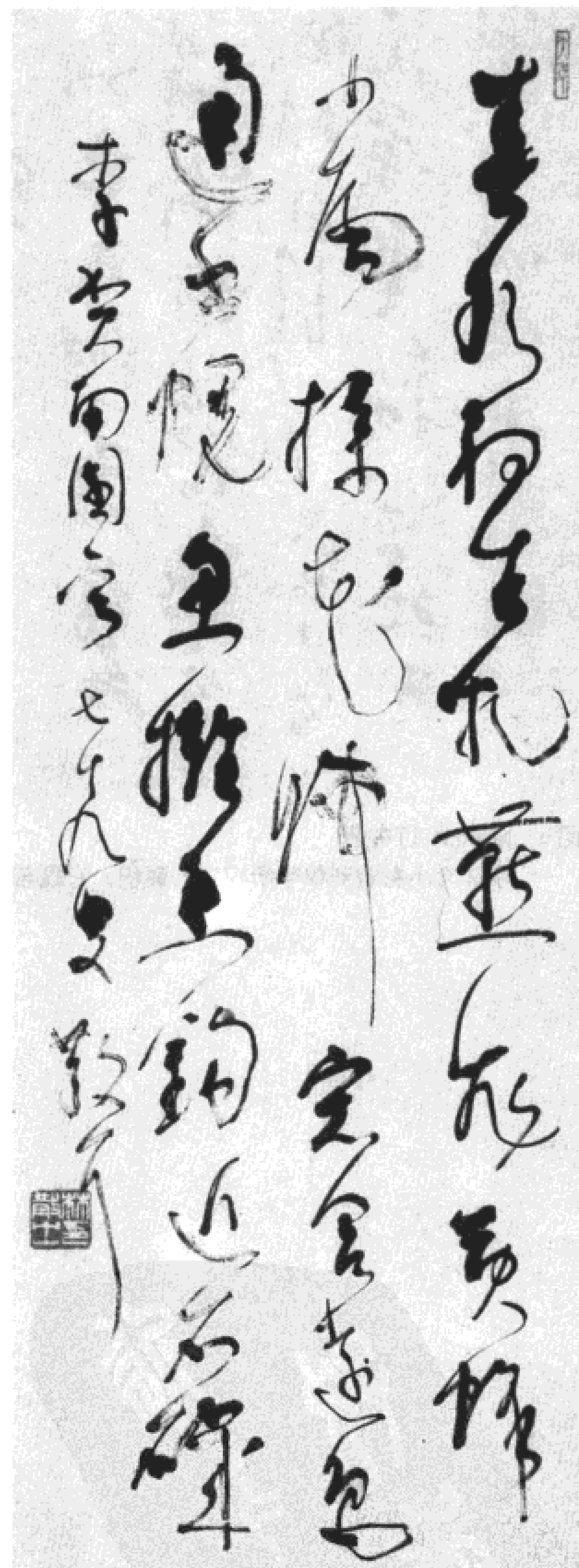
步骤与要求 1. 临写附图28、47、51，注意字体大小、线条粗细变化对风格的影响。

2. 临写附图78。

3. 重临附图78，在不改变轴线图的前提下，让原作品线条的粗细改变三次，改变逐渐进行，粗、细处应有明显对比。比较两件临作风格的差异。

4. 重临图78，在不改变单字轴线的前提下，把部分字结构缩小至原来的三分之一，适当调整字距，保持作品完整；调整字结构不少于四处，有无过渡自行处理。

5. 按步骤2、3、4的要求临写附图18、3、65。



图a 林散之 草书轴
墨色的轻重和笔画的粗细一般不影响到单字的连缀，但与作品的疏密密切相关。

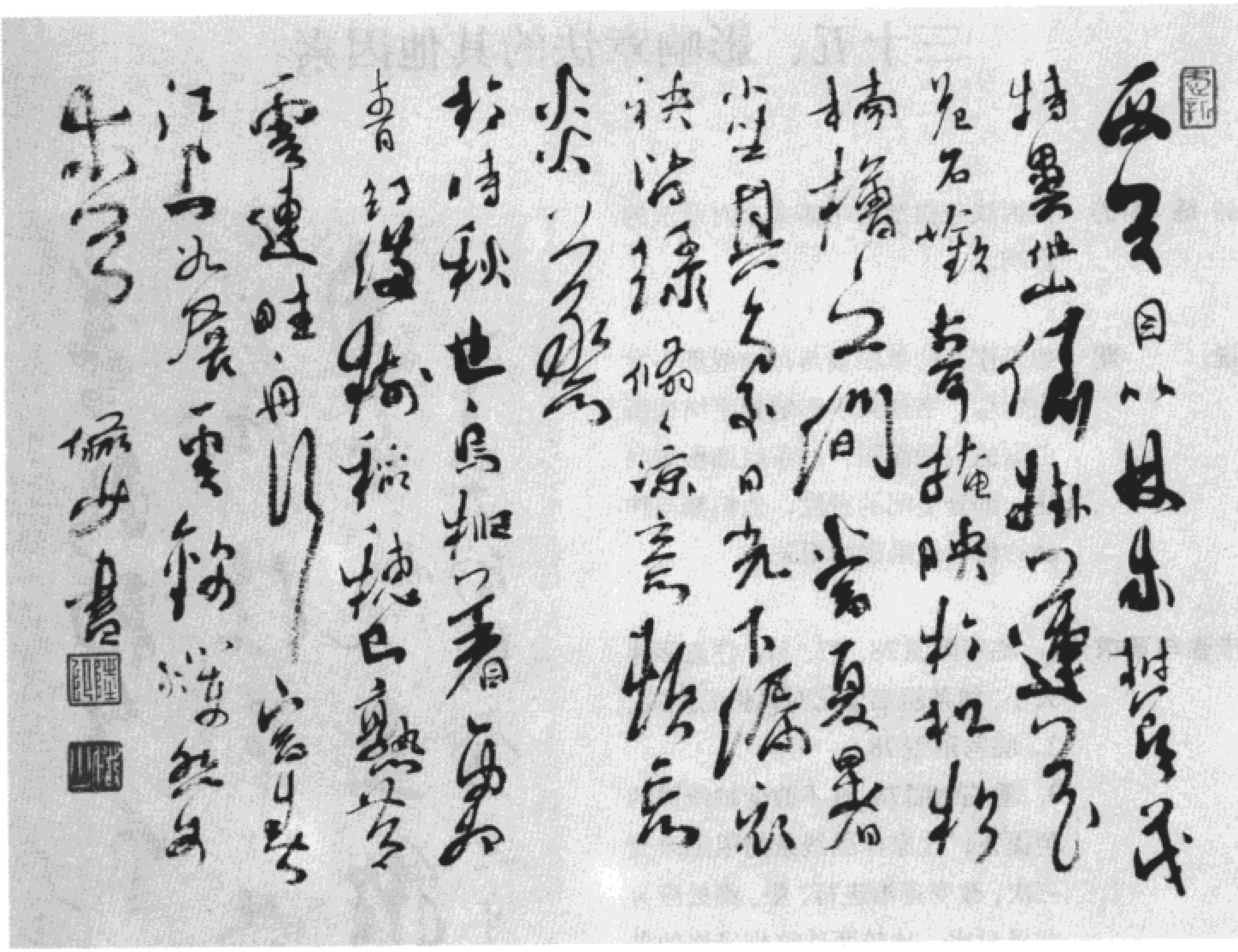


图 b　陆俨少　行书册

字体大小影响到单字所控制的面积，它既与作品的疏密有关，有时也对单字的连缀产生微妙的影响。

第四部分　动力形式

艺术创作中风格的出现，在于艺术家的视觉、心理效应、动力形式（参见练习4—1说明）三者之间形成某种特定的配合。这种配合如果稳定而富于个人特色，那么我们说这是一种成熟的风格。

任何一种艺术创造都要求熟练，这相当程度反映在对动力形式的要求上。书法艺术从汉字日常书写中生长而来，技巧的发展始终主要在长期的无意识操运中进行；传统风格中，一种技巧也只有达到接近本能的程度，才可能用来进行创作，因此，操运时的动力形式成为书法技巧特别重要的一个层面。绝大部分传统技巧最后都在这一层面上汇聚，并化成个体的才能。然而，这一层面难以言说，书法基础训练之所以迁延费时，并缺少成功的把握，即与此有关。

人们对风格的追求一般都在视觉形式层面上进行，并以与范本的接近程度来判断学习创作的进展。我们当然也离不开这种比较，但着眼点完全不同。通过长时间对一册范本的临习而把握一种动力形式，是一种“整体植入”式的训练，这时的动力形式受到大量次要的、无关的、矛盾的信息的干扰，只有很少人能通过自己的拣择，逐渐把握这种动力形式。一位把握多种动力形式的书法艺术家成为极为罕见的例外。

我们把动力形式的感受、分析、调整、设计作为技巧和感受训练的重要内容，作为前面所学习的各种技巧运用于创作并走向个性化的环节。这种动力形式的训练使我们直接插入技巧深处，同时也为风格的学习和调整创造了有利的条件。

不言而喻的是，这种训练方式对学习者的素质也提出了很高的要求。书法艺术与其他艺术创作一样，它要求才能。如果对运动、节奏、线条、空间缺少足够的敏感，就无法顺利完成这些训练。然而，在开始学习之前，人们是无法对才能做出判断的，学习的过程，即是认识自己、发现自己的过程。在这一点上，这一部分练习具有特殊的意义。

一、点画的动力特征—Ⅰ

训练目的 简单钢笔线条的动力分析。

说　　明 在笔法部分的训练中，我们已经练习过从线条的形状来判断控制线条的笔法运动形式，以及手、臂为保证这一运动形式所应完成的动作。然而，即使是完成同一个动作(如顺时针方向的一个圆圈)，每个人也可能有速度分布、力量分布的细微差异。在熟练的书写中，这种差异形成一种不知不觉的、极为稳定的个人动力特征。这种特征的形成称为动力定型，所形成的动力样式称为动力形式。

动力特征是对任何动作而言（一个或许多动作），而动力形式是指某一范围（如“一幅字”或“一位书法家的书写”）内所有动作形式的模式。

步骤与要求 1. 仔细观察图a中钢笔弧线的细微区别，注意弧度发生变化时手部力量、速度的相应变化，体察书写各种弧线时不同的运动感觉。

2. 准确临写各弧线，注意书写时不同的感觉。如感觉不到差异，把观察到的差异加以夸张，再细心比较书写时的感觉。

3. 观察、临写图b各线段，要求同上。

4. 观察、临写图c各线段，要求同上。

5. 观察、临写图d各线段，要求同上。



图a



图b



图c



图d

二、点画的动力特征—Ⅱ

训练目的 钢笔点画组合的动力分析。

步骤与要求 1. 体察图a各组钢笔笔画的运动特征，注意笔画之间的连续性，行进中改变速度和力量的位置，以及笔画结束时节奏的变化。

2. 临写上述笔画组合。

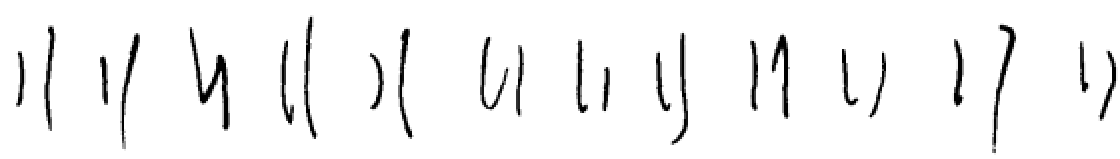
3. 观察、临写b中各组合，要求同上。

4. 观察、临写c中各组合，要求同上。

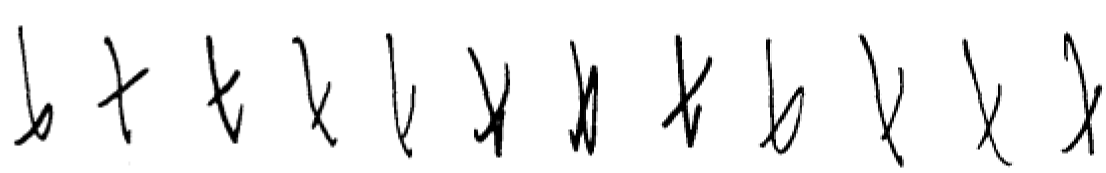
5. 观察、临写d中各组合，要求同上。



图a



图b



图c



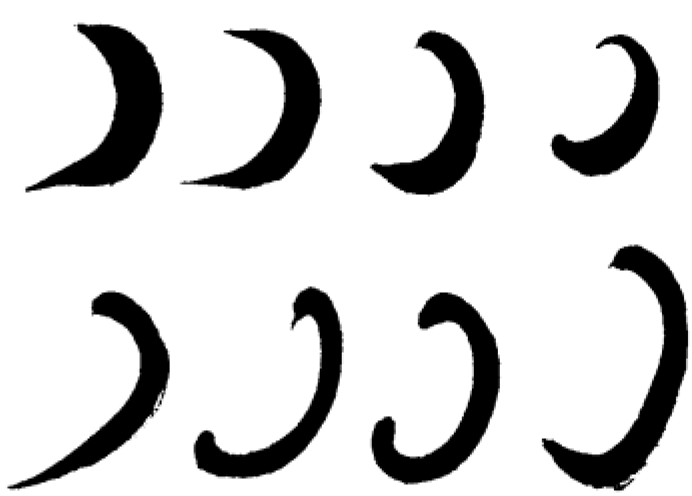
图d

三、点画的动力特征—Ⅲ

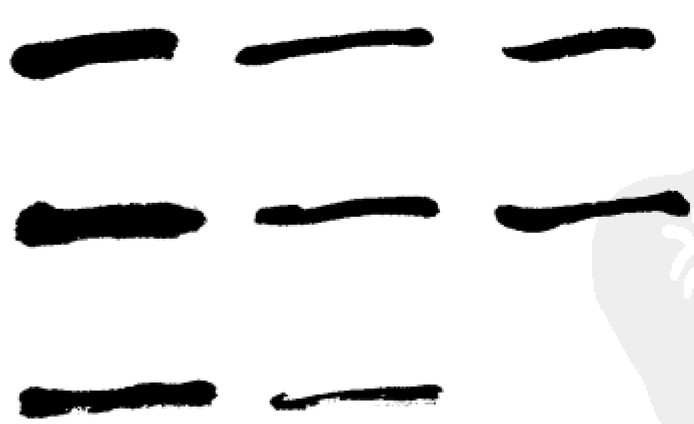
训练目的 毛笔线条的动力分析。

步骤与要求

1. 观察图a各弧线，注意弧度发生改变的位置，以及线条最宽处的位置。寻找与这些变化有关的操作上的特点，徒手操演。
2. 临写各弧线，注意体会书写时不同的运动感觉。
3. 观察、临写图b各线段，要求同上。
4. 观察、临写图c各线段，要求同上。



图a



图b



图c

四、点画的动力特征—Ⅳ

训练目的 篆书、隶书、楷书笔画动力特征的比较。

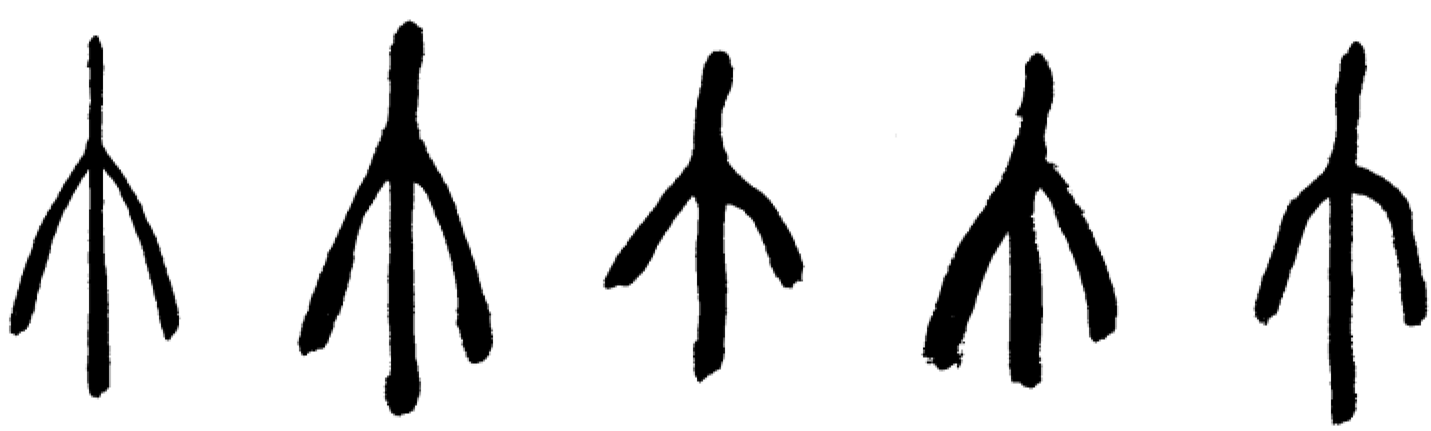
步骤与要求 1. 观察图a各笔画组合，体察其动力特征，注意笔画之间的连续性以及速度变化和力量变化之间的关系。

2. 临写上述笔画组合。

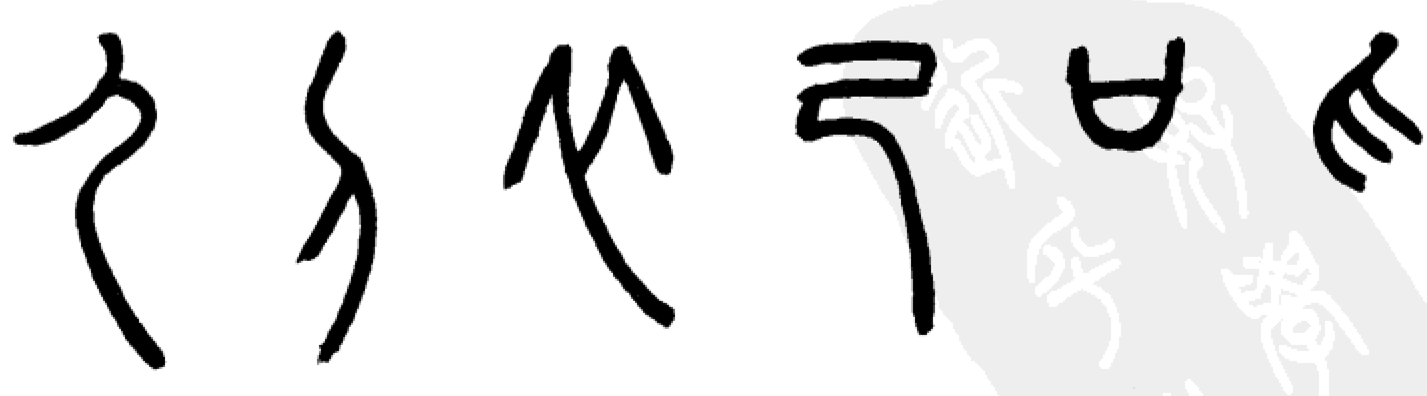
3. 为图b篆书笔画组合各挑出四组同类结构（取自不同的作品），按上述要求进行练习。

4. 为图c篆书笔画组合各挑出四组同类结构（取自不同的作品），按上述要求进行练习。

5. 为图d篆书笔画组合各挑出四组同类结构（取自不同的作品），按上述要求进行练习。



图a



图b



图c



图d

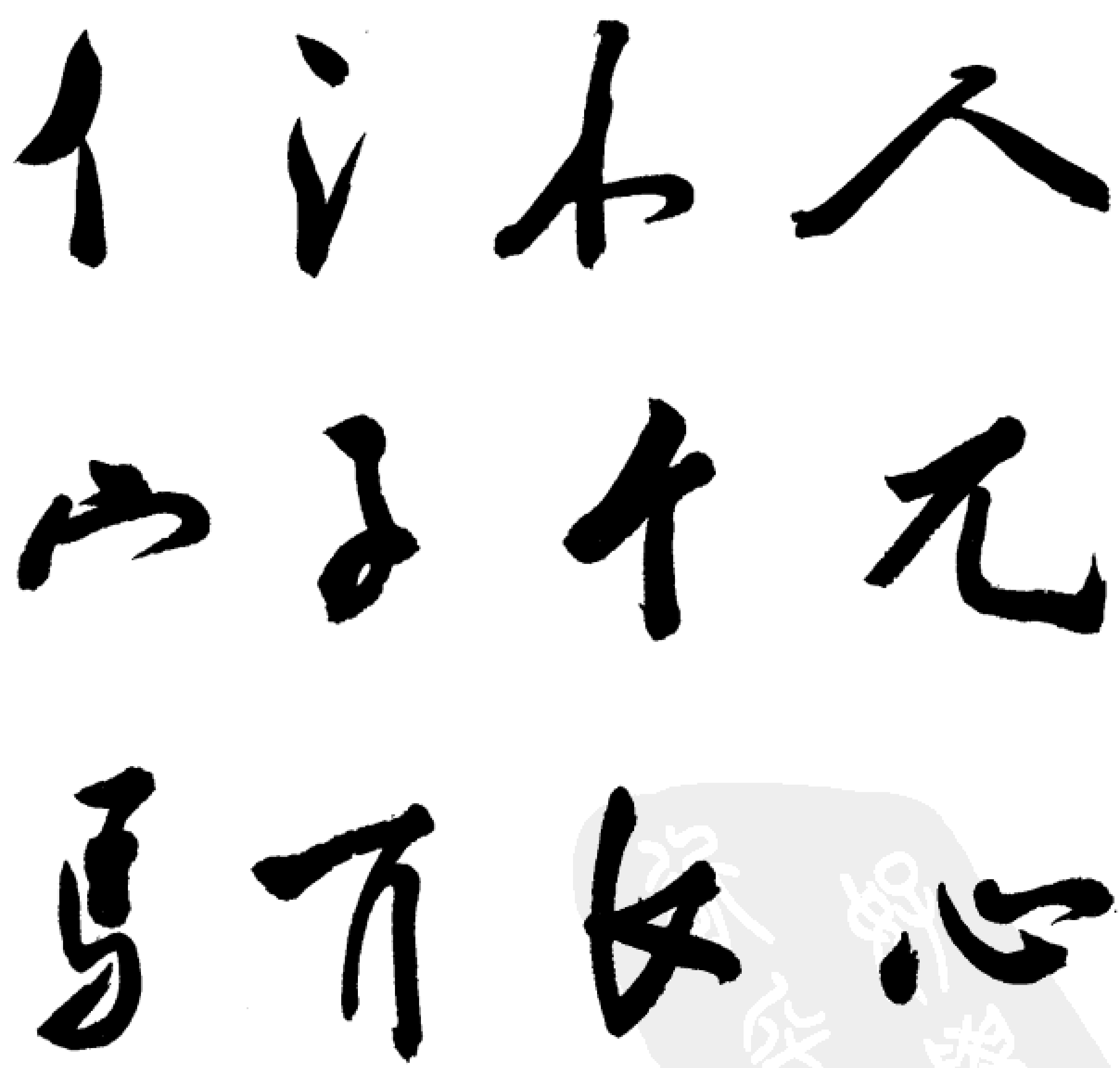
五、点画的动力特征—V

训 练 目 的　行书笔画动力特征的比较。

步骤与要求　1. 观察图示笔画与笔画组合，体察其动力特征，注意笔画之间的连续性以及速度变化和力量变化之间的关系。

2. 按上述要求观察、临写图示笔画与笔画组合。

3. 在书后附图中为图中的笔画与笔画组合各挑出四组同类的结构（取自不同的作品），按上述要求进行练习。



六、动力形式的感受与分析一 I

训练目的　动力形式的初步体验。

说　　明　当人们注意笔画、线条的细部特征时，不大可能同时察觉作品所隐藏的动力形式。我们列举了动力形式较为容易观察的一些例子，以帮助人们建立对动力形式的初步体验。

体验的要点是各点画中力量的方向、路线和节奏的共同特征。

步骤与要求
1. 图 a 是四组英语，仔细观察并体会它们各自的动力形式所带来的不同感觉。
2. 观察并体会图 b 各组汉字带来的不同感觉。
3. 试归纳图 a 与图 b 动力形式的区别。
4. 仔细观察并体会图c各组线条所带来的不同感觉，列举一些带来类似感觉的事物、场景和经历，试用一段文字对它们进行记录或描绘。

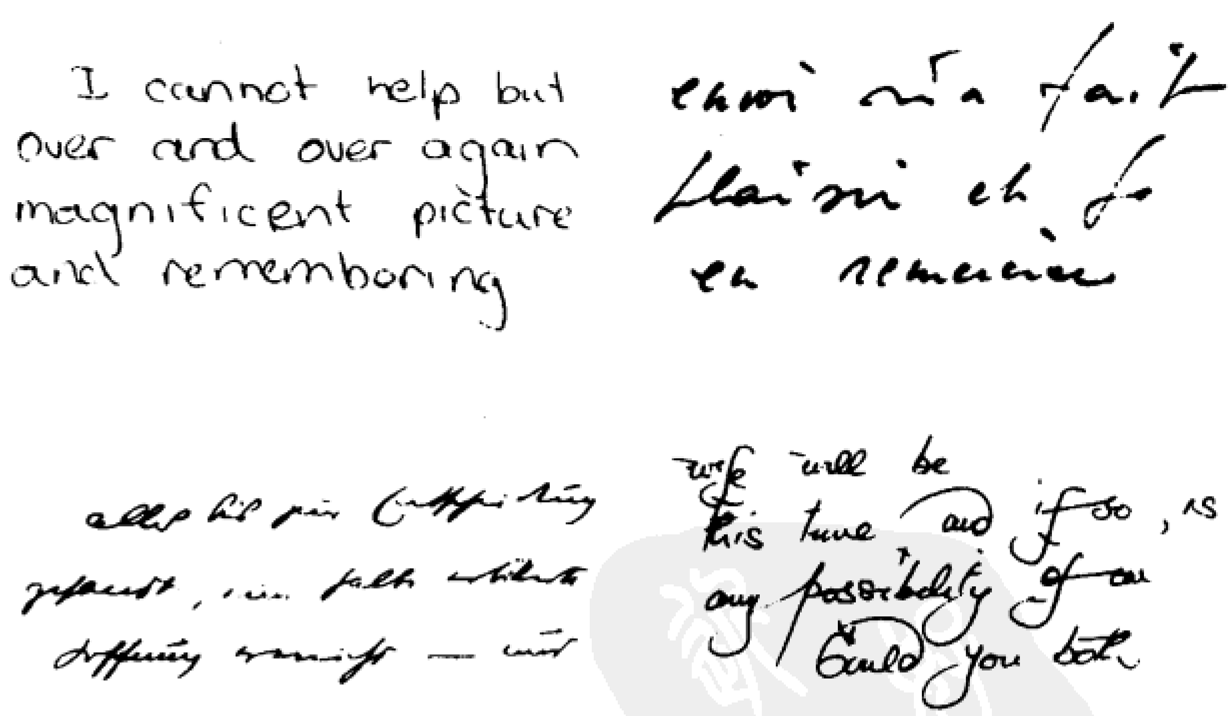
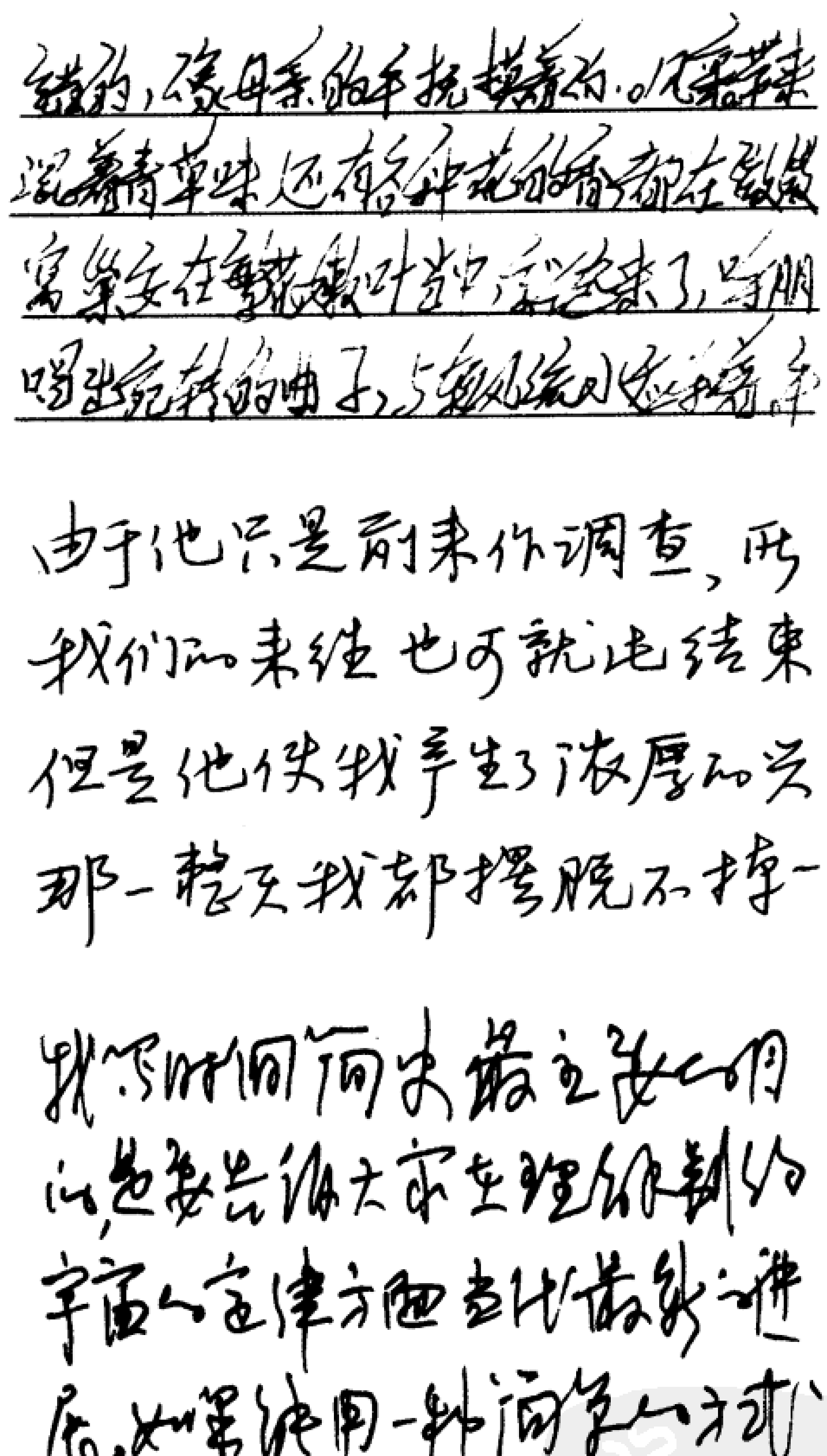


图 a



图b



图 c

七、动力形式的感受与分析—Ⅱ

训练目的 篆书代表性笔画的提取。

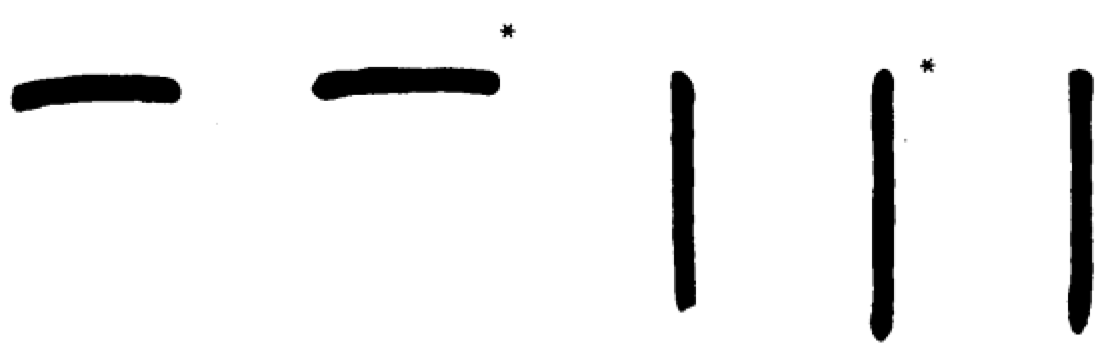
说　　明 因为动力形式是各个方向上动力特征的归纳，所以个别笔画无法包含动力形式全部内容；然而动力形式的归纳只有通过对笔画的分析才能进行，一组代表性笔画的提取成为对作品进行动力分析的重要环节。

步骤与要求 1. 按图所示《篆书屏》（附图81）的点画类别在附图83、84、85中各找出相应点画3～10种，所挑选的点画应当包括这件作品此类点画的全部主要形式，略带弧形的点画（如某些作品中的横画）可按直线点画归类。

2. 仔细研究各点画的动力特征，在每一类点画中挑选足以代表其动力特征的1～3个点画（图中有＊标记者）。这样挑出的若干点画基本上蕴涵了整个作品的动力形式。

3. 按上述要求提取附图3、4、5等作品中的代表点画，圆点可单独做一类。

（1）平直线



（2）折笔



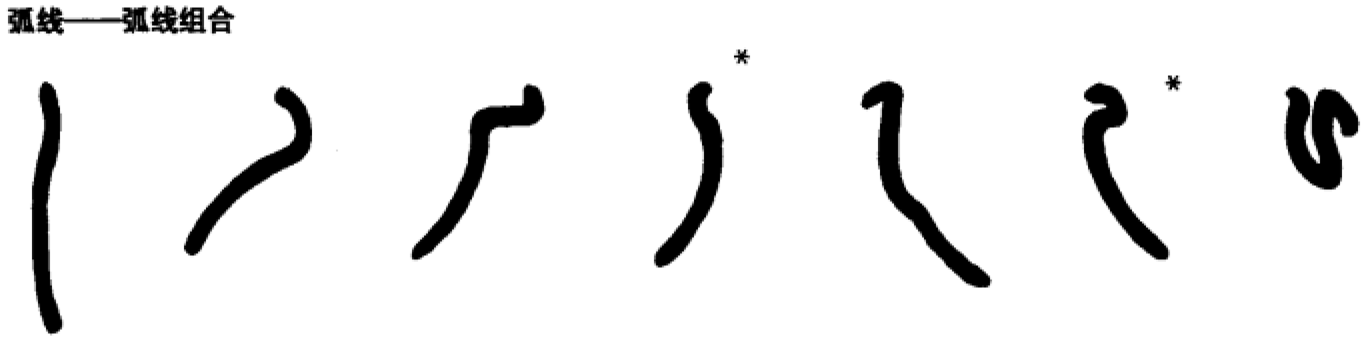
（3）顺时针弧线



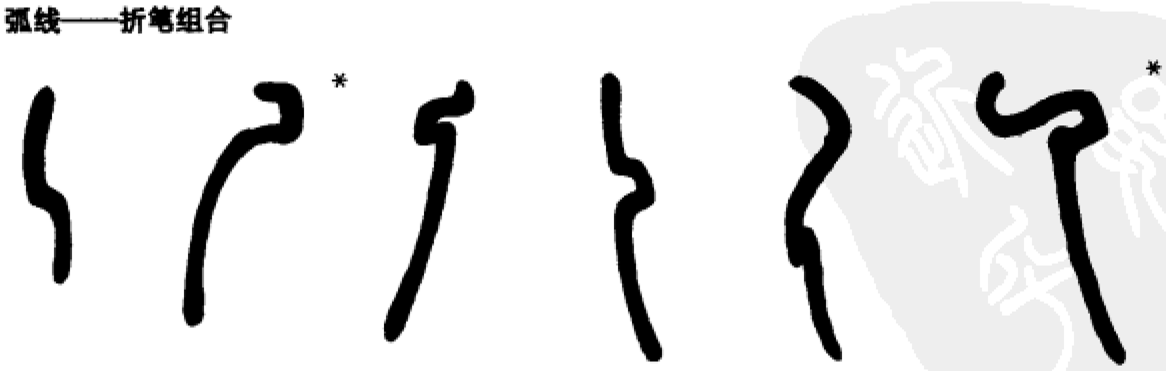
（4）逆时针弧线



（5）弧线——弧线组合



（6）弧线——折笔组合



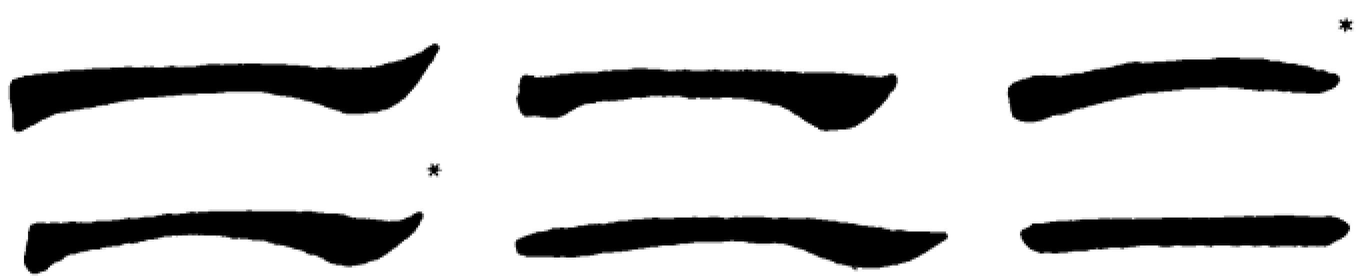
八、动力形式的感受与分析—Ⅲ

训 练 目 的　隶书代表性笔画的提取。

步骤与要求　1. 按图所示《西狭颂》（附图 14）的点画类别在附图 11、12、15、79、80、8 中各找出相应点画 3～10 种，所挑选的点画应当包括这些作品此类点画的全部主要形式。

2. 仔细研究各点画的动力特征，在每一类点画中挑选足以代表其动力特征的1～3个点画（图中有＊标记者）。

（1）横



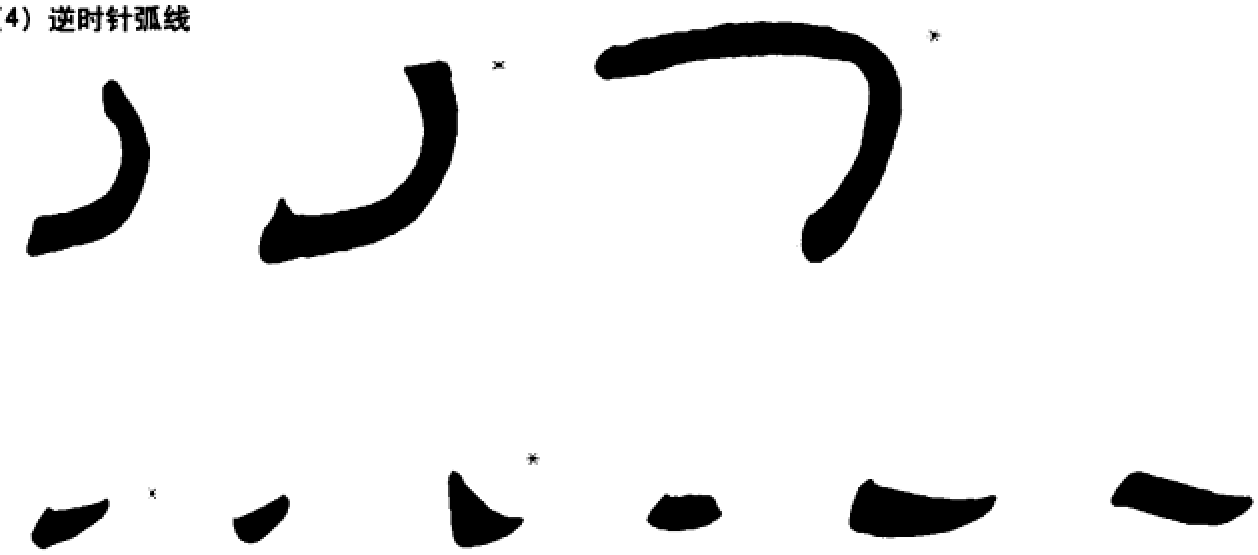
（2）竖



（3）顺时针弧线



(4) 逆时针弧线



(5) 折笔



(6) 弧线——折笔组合



九、动力形式的感受与分析—Ⅳ

训练目的 楷书代表性笔画的提取。

步骤与要求 1. 按图所示《颜勤礼碑》（附图37）的点画类别在附图29、30、31、32、70中各找出相应点画3～10种，所挑选的点画应当包括这件作品此类点画的全部主要形式。

2. 仔细研究各点画的动力特征，在每一类点画中挑选足以代表其动力特征的1～3个点画（图中有*标记者）。

（1）点



（2）平直线（横）



(3) 平直线（竖）



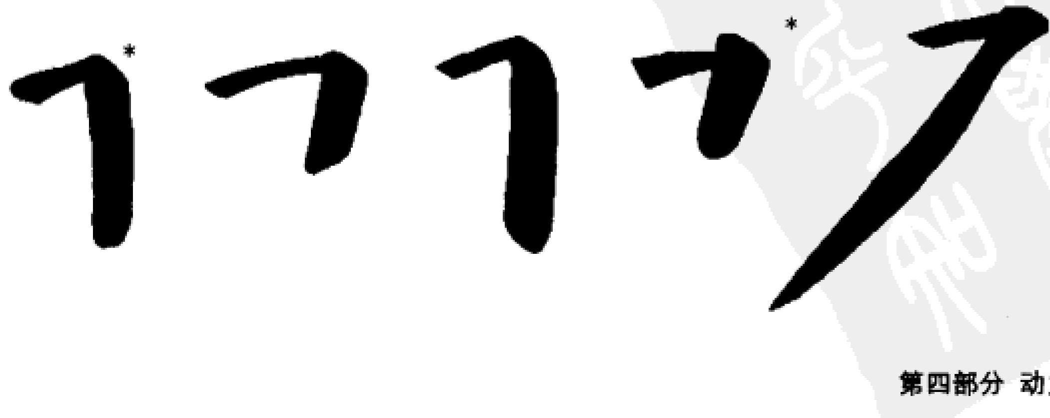
(4) 顺时针弧线



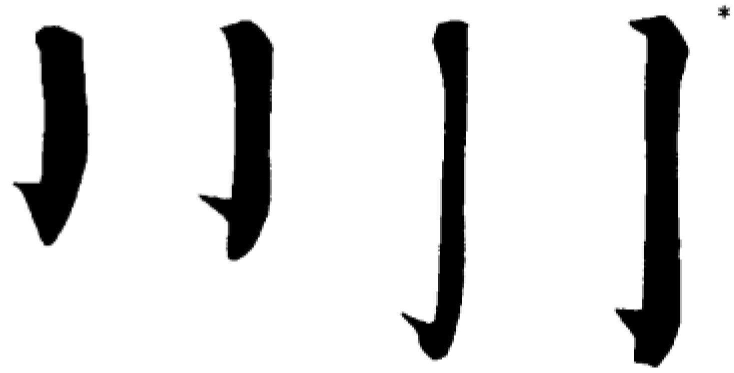
(5) 逆时针弧线



(6) 折笔（右上）



(7) 折笔（右下）



(8) 弧线——折笔组合



十、动力形式的感受与分析—Ⅴ

训练目的 行书代表性笔画的提取。

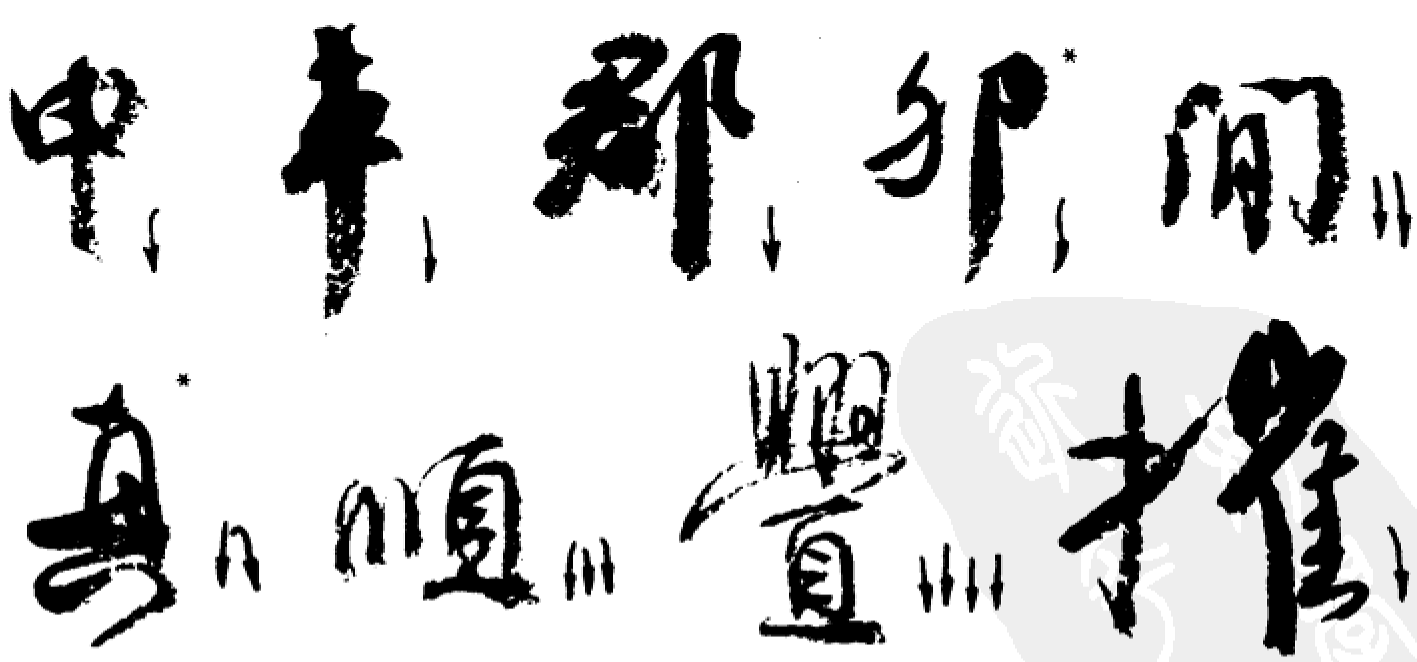
步骤与要求 1. 按图所示《祭侄文稿》（附图38）的点画类别在附图26、50、51、57、74中各找出相应点画2～15种，画出每一类点画的运行示意图；所挑选的点画应当包括这件作品此类点画的全部主要形式。

2. 仔细研究同一类点画各种形态变化所蕴藏的动力特征的共同之点，在每一类点画中挑选足以代表其动力特征的1～4个点画（图中有＊标记者）。

（1）横线



（2）竖线



(3) 斜线





(4) 折笔（右上）



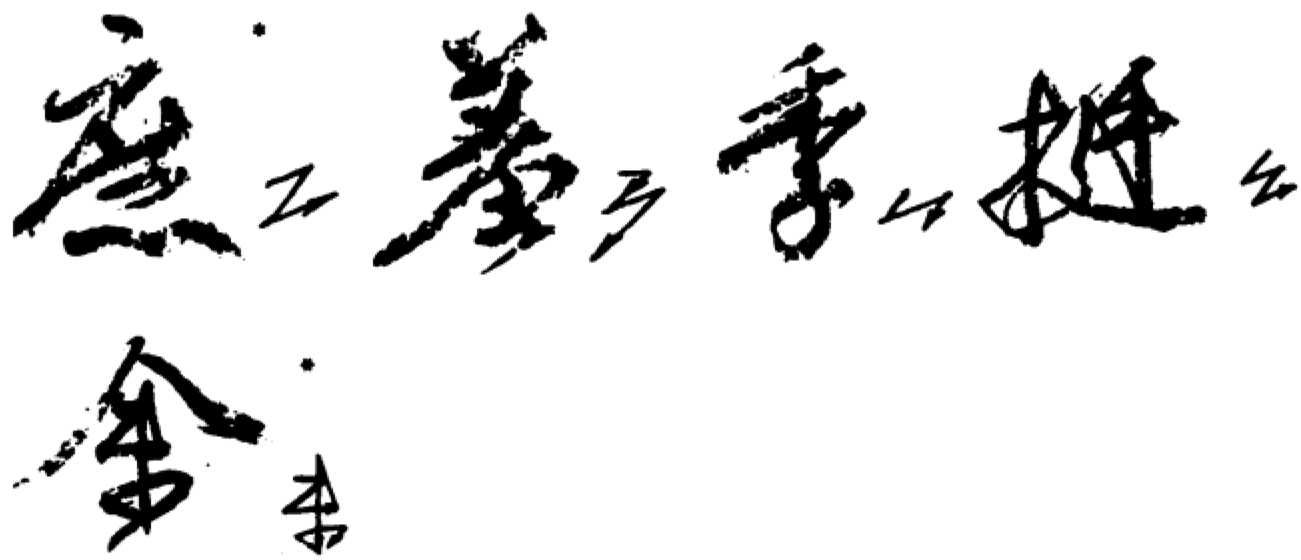
(5) 折笔（右下）



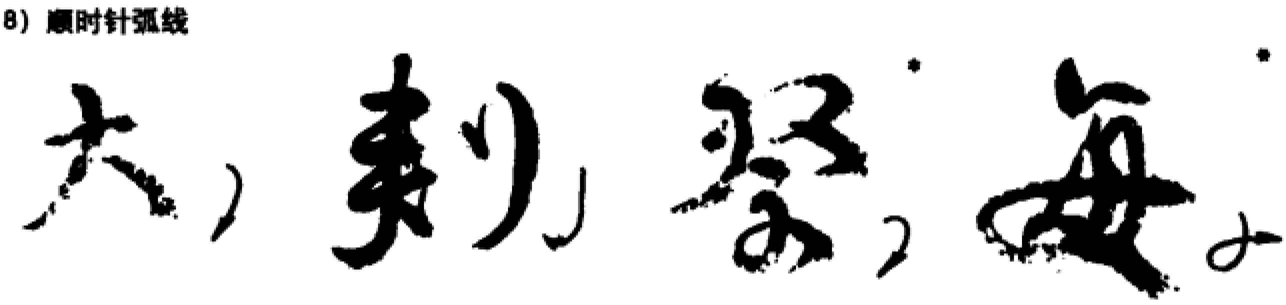
(6) 折笔（左下）



(7) 连续折笔



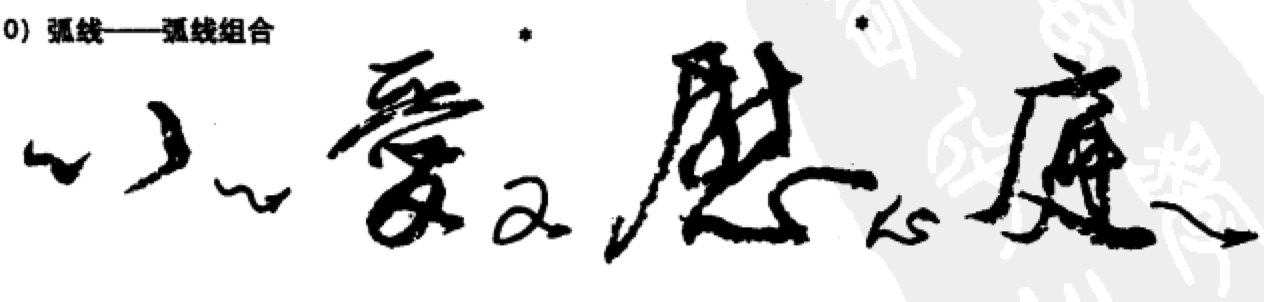
(8) 顺时针弧线



(9) 逆时针弧线

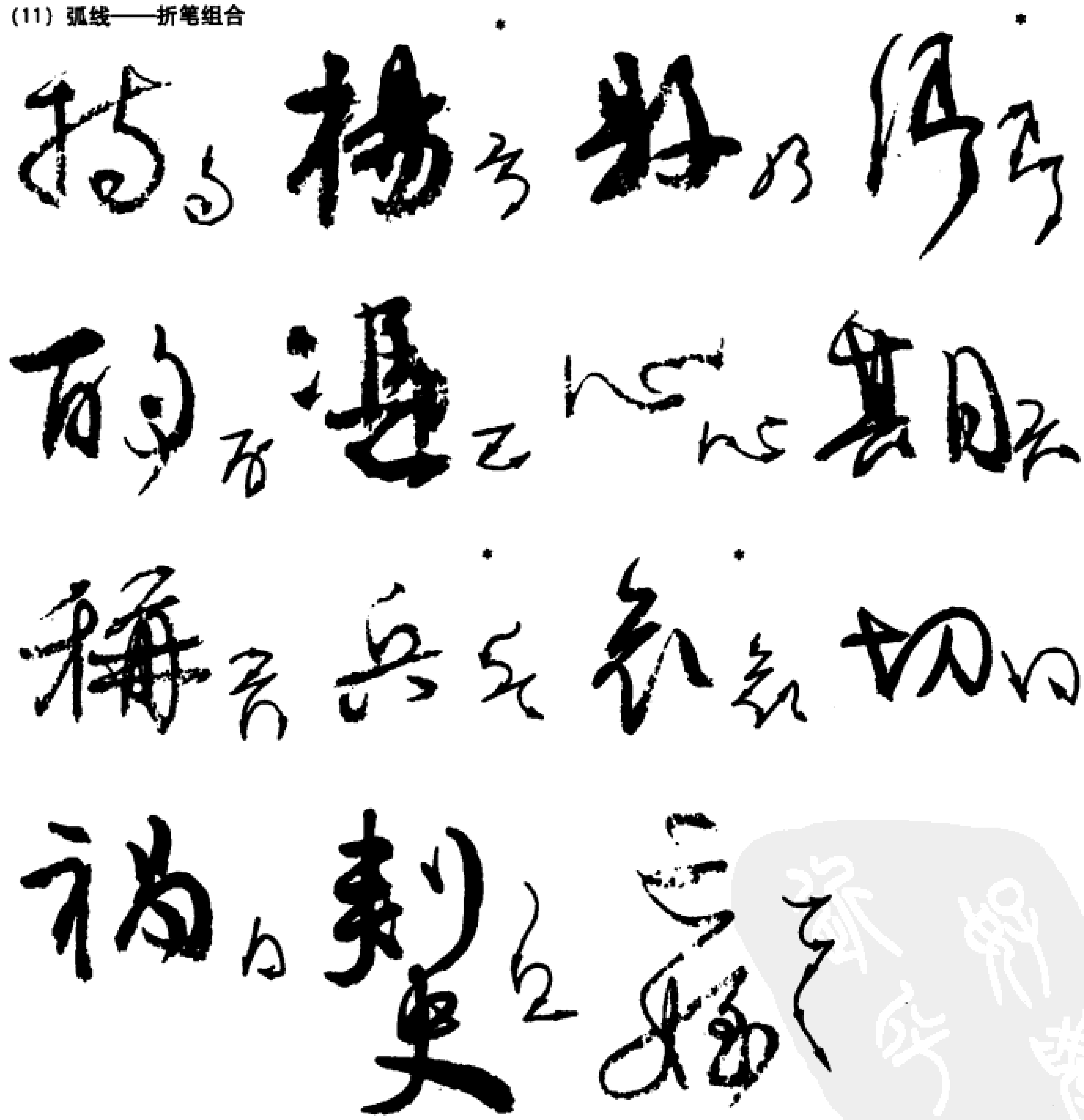


(10) 弧线——弧线组合





(11) 弧线——折笔组合



十一、动力形式的感受与分析—Ⅵ

训练目的　草书代表性点画的提取。

说　　明　草书对内在连贯性的特殊要求，使作品中经常出现包含几个甚至十几个弯折的线条，而且这些弯折的组合形态变化丰富，这给动力形式的分析带来了困难。这时，可以将线条截为四五个弯折一段，再按给出的类别进行提取。

步骤与要求　1. 按图所示《书谱》（附图 34）的点画类别在附图 9、18、19、43 中各找出相应的 3～10个点画，画出每一点画的运行示意图；所挑选的点画应当包括这件作品此类点画的全部主要形式。

2. 仔细研究同一类点画各种变化中所隐藏的动力特征上的共同之点，在每一类点画中挑选足以代表其动力特征的1～3个点画（图中有*标记者为挑选出的代表性点画）。

(1) 平直线



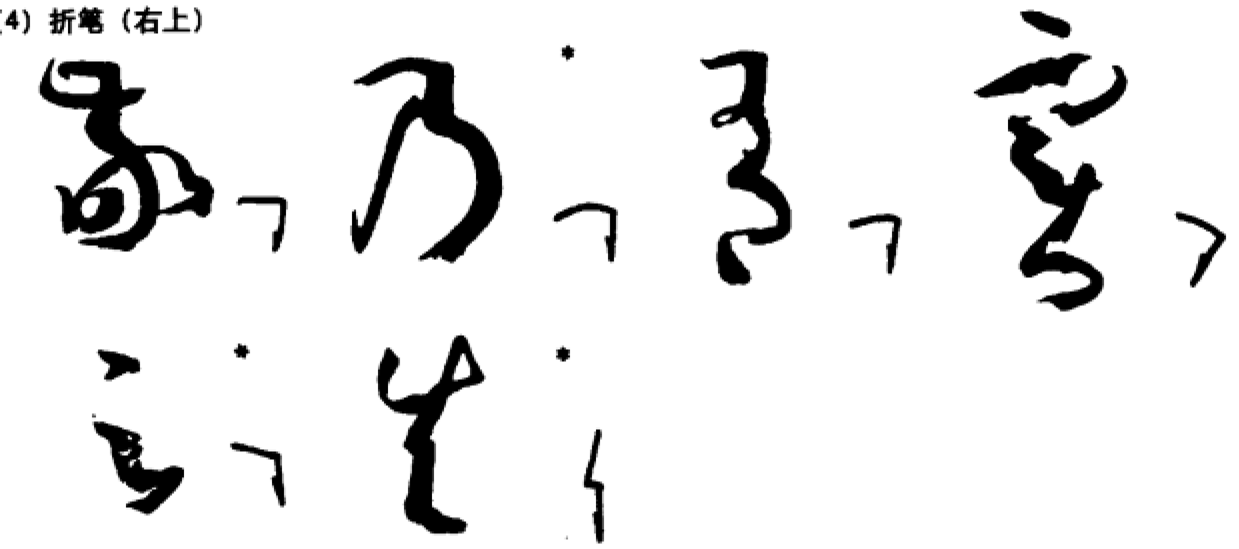
(2) 顺时针弧线



(3) 逆时针弧线



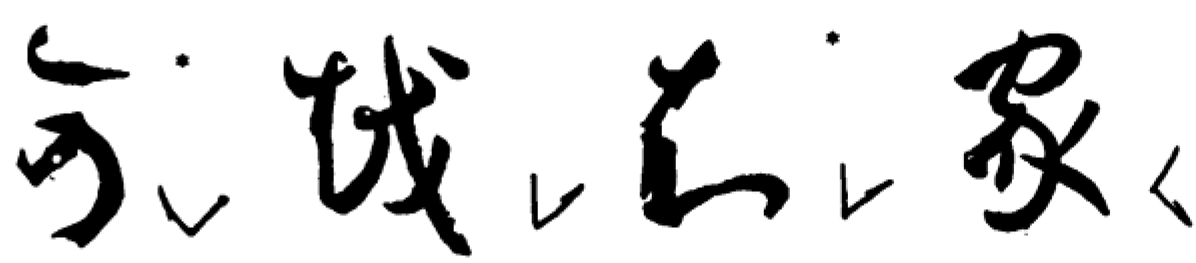
(4) 折笔（右上）



(5) 折笔（右下）



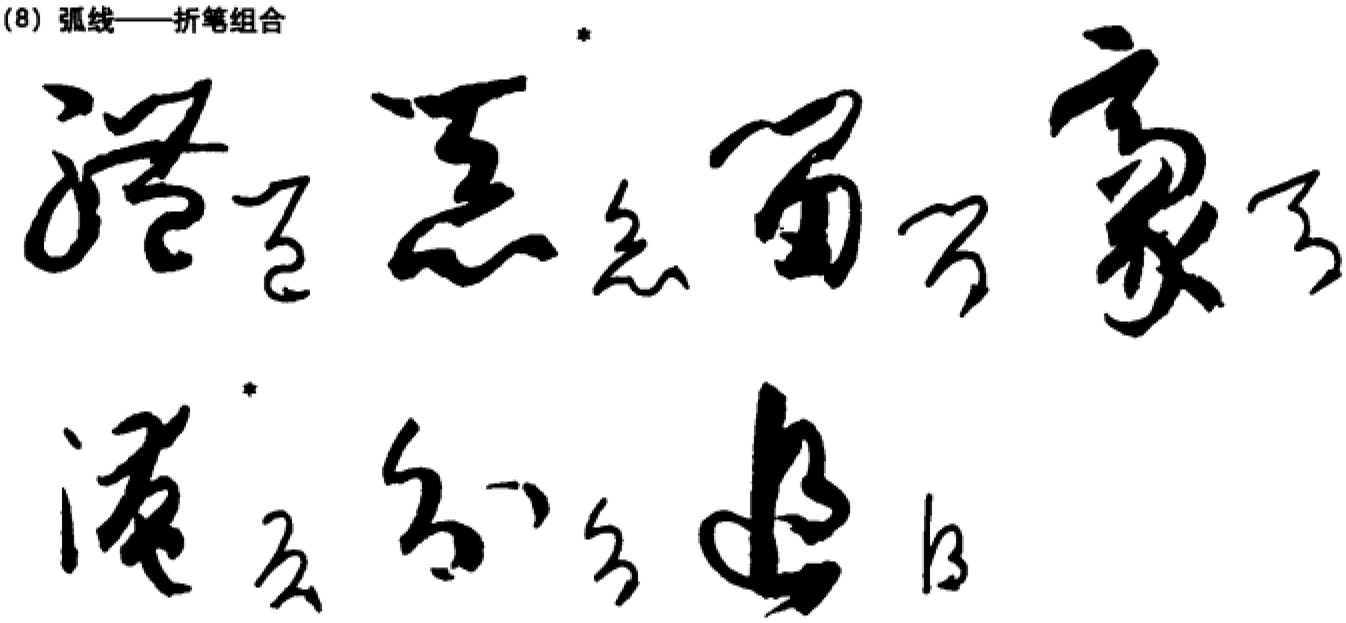
(6) 折笔（左下）



(7) 弧线——弧线组合



(8) 弧线——折笔组合



(9) 点组合



十二、动力形式的感受与分析—Ⅶ

训练目的 动力形式特征分析。

说　　明 一般说来，若干代表性笔画已经基本上能够反映一件作品的动力形式，但为了加深对各种动力特征的印象，有必要对作品再做一些分析。

下面的表格给出了一个分析提纲，它保证了不出现重要遗漏。这些项目的观察对作品呈现方式提出了很高的要求，事实上只有面对原作或最好的印刷品时才可能做得较为准确，但是相对的差异（如两件作品速度的相对差别）在一般的印刷品中亦有反映。由于这种分析对经验的依赖，对同一作品，人们可能有不同的判断——其中几个项目也只能相对判断，但不管怎样，这种判断无疑对人们把握作品动力形式有所帮助。如果能观察到作者的书写过程，能比较准确地对各项性质做出判断。

力量施加方式	a. 均匀	b. 节点（弯折处）	c. 点画中部
非节点处的流畅性	a. 流利	b. 阻滞挫	c. 频繁顿挫
节点停顿	a. 无	b. 短	c. 长
平均速度	a. 快	b. 中	c. 慢
速度变化方式	a. 无明显变化	b. 渐变	c. 突变

步骤与要求 1. 对上一练习中所分析过的作品，参照上表，判断其动力形式的特点，如 aabca、bacbb 等。

2. 按上述要求对练习 4—10 中分析过的作品再次进行分析。

3. 对班上各位同学的动力形式做出判断。讨论，试试看在某些问题上是否能够得出一致的结论。

十三、动力形式的习得一 I

训 练 目 的 对动力形式初步的、整体的把握。

步骤与要求 1. 图a、b分别是图4—6（a、b）中第一种外语和第一种汉语字迹的临写。这种临写不要求笔画的准确，只要求用自由线条表现出范本的动力特征，使临书与范本在总体感觉上相似。参照图a对图4—6（a、b）其他字例进行临写。

2. 用钢笔临写附图26、30、34、39、70中的一行，根据临书做上述练习。

3. 用毛笔临写步骤2中各图，要求同步骤1。

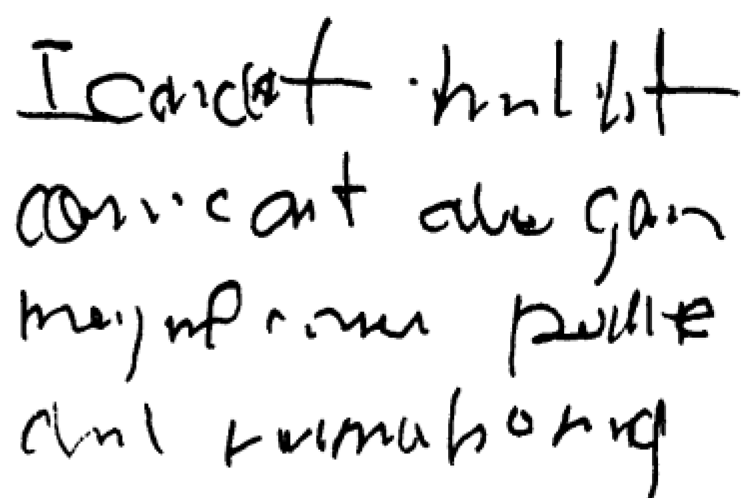


图 a

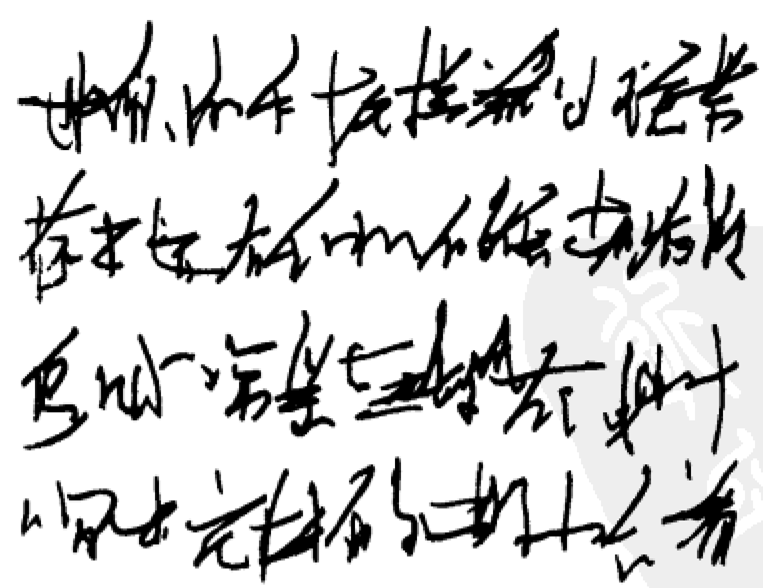


图 b

十四、动力形式的习得—Ⅱ

训 练 目 的　代表性笔画的动力定型（钢笔）。

说　　　明　这一练习的要旨是简化动作，再无数次重复这一动作，迫使这一动作成为习惯和本能。

步骤与要求　1. 图a是用钢笔从附图24中临出，图b是从图a中挑选出的八个代表性笔画和笔画组合，图c是其中几个笔画的练习示例，注意每一笔画速度逐渐加快并且连成一片的现象。

2. 按上述示例练习各种代表性笔画，每一笔画的连续书写必须达到十分熟练、十分流畅的程度，书写时不加任何思考。

3. 单独书写每个笔画，如不能达到流畅、自然、纯熟，重做上述练习。

4. 临写图a，仅需注意笔画的流畅而不用考虑字形的准确。

5. 将所临各字与自己日常使用的钢笔字进行比较，注意节奏、熟练程度和字结构风格上的区别。

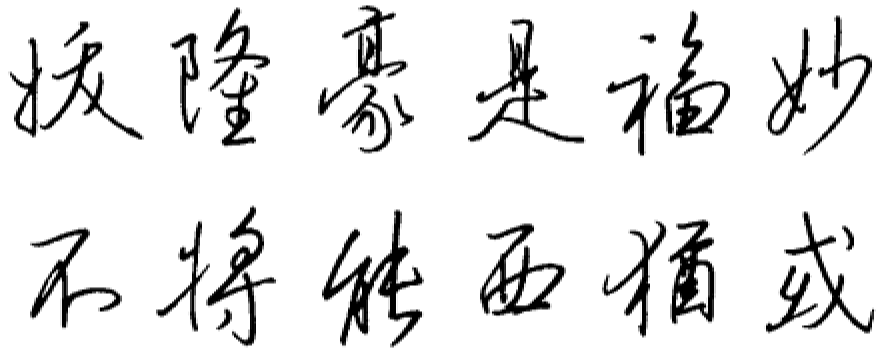


图 a



图 b



图 c

尔雅

十五、动力形式的习得—Ⅲ

训练目的　篆书的动力定型。

步骤与要求　1. 对图4—7中的代表性笔画进行详尽的动力分析，参照练习4—14，分别进行空中运笔练习，直至熟练。

2. 在纸上连续练习这些点画，直至不加任何思考而能将动作准确完成。

3. 临写附图81。

4. 按上述要求对练习4—7所提取的各组点画进行练习，熟练后再临写相应的作品。

十六、动力形式的习得—Ⅳ

训练目的 隶书的动力定型。

步骤与要求 1. 对图4—8中的代表性笔画进行详尽的动力分析，参照练习4—14，分别进行空中运笔练习，直至熟练。

2. 在纸上连续练习这些点画，直至不加任何思考而能将动作准确完成。

3. 临写附图14。

4. 按上述要求对练习4—8所提取的各组点画进行练习，熟练后再临写相应的作品。

十七、动力形式的习得—V

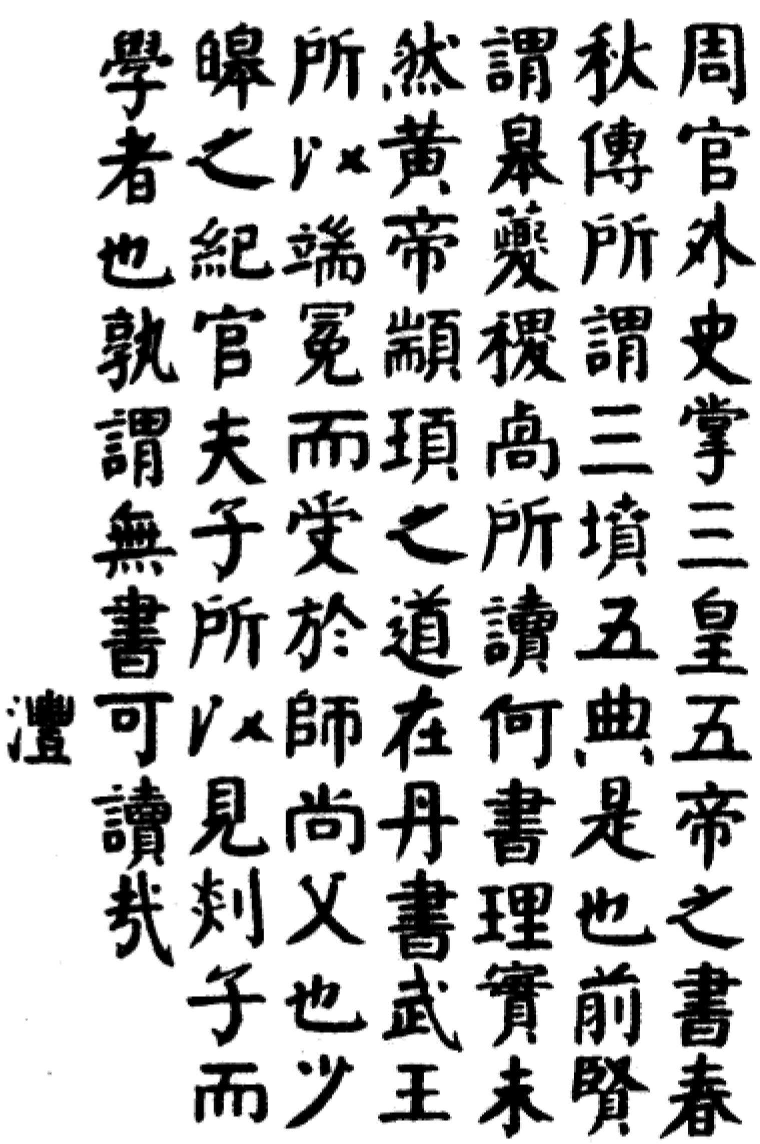
训练目的　楷书的动力定型。

步骤与要求　1. 对图4—9中的代表性笔画进行详尽的动力分析，参照练习4—14，分别进行空中运笔练习，直至熟练。

2. 在纸上连续练习这些点画，直至不加任何思考而能将动作准确完成。

3. 临写附图37。

4. 按上述要求对练习4—9所提取的各组点画进行练习，熟练后再临写相应的作品。



（清）浅洋　楷书轴
从颜真卿的楷书中演化出自己的动力形式。

十八、动力形式的习得—VI

训练目的 行书的动力定型。

步骤与要求 1. 对图4—10中的代表性笔画进行详尽的动力分析，参照练习4-14，对它们分别进行空中运笔练习，直至熟练。

2. 在纸上连续练习这些点画，直至不加任何思考而能将动作准确完成。
3. 临写附图38。
4. 按上述要求对练习4—10所提取的各组点画进行练习，熟练后再临写相应的作品。

十九、动力形式的习得—VII

训练目的 草书的动力定型。

步骤与要求 1. 对图4—11中的代表性笔画进行详尽的动力分析，参照练习4-14，对它们分别进行空中运笔练习，直至熟练。

2. 在纸上连续练习这些点画，直至不加任何思考而能将动作准确完成。
3. 临写附图34。
4. 按上述要求对练习4—11所提取的各组点画进行练习，熟练后再临写相应的作品。

二十、动力形式与字结构一 I

训练目的　通过对结构的简化观察和把握动力形式。

步骤与要求　1. 如图a示例，将图b各字做类似的简化处理，每一步都尽量保持简化结构的均衡，简化一直进行到剩下3～5条线段为止。

2. 用毛笔着重练习这几个部位的笔画，体察它们的动力特征。

3. 整字临习。

4. 在附图4、6、7、8、9、11、21、27、37、43、53中各挑出十字进行上述练习。



图a



图b

二十一、动力形式与字结构—Ⅱ

训 练 目 的 根据给定动力形式创造新结构。

步骤与要求 1. 将图4—10中的笔画组合成非汉字线结构（如下图）30个，亦可运用不背离动力形式的前提下创制的笔画。

2. 非汉字线结构可任意编造，亦可参考练习4—20中简化结构的方法，参照汉字而设计。

3. 利用练习4—10所提取的各组笔画进行上述练习。

4. 利用练习4—7、4—8、4—9所提取的各组笔画进行上述练习。



二十二、动力形式与字结构—Ⅲ

训练目的 根据给定动力形式处理字结构。

步骤与要求 1. 临写附图37，临写时把“央”、“怎”、“宙”、“旬”、“裁”、“迅”等字夹杂于其中（这些字不要连在一起书写），使这些字与范本风格协调。

2. 悬挂临书，检查它动力形式与结构的完整性，重新临写。

3. 按上述要求临写附图4、6、7、8、11、21、22、26、27、32、43、53、74，在每一幅临书中插入五个范本上没有的汉字。



二十三、动力形式的调整—Ⅰ

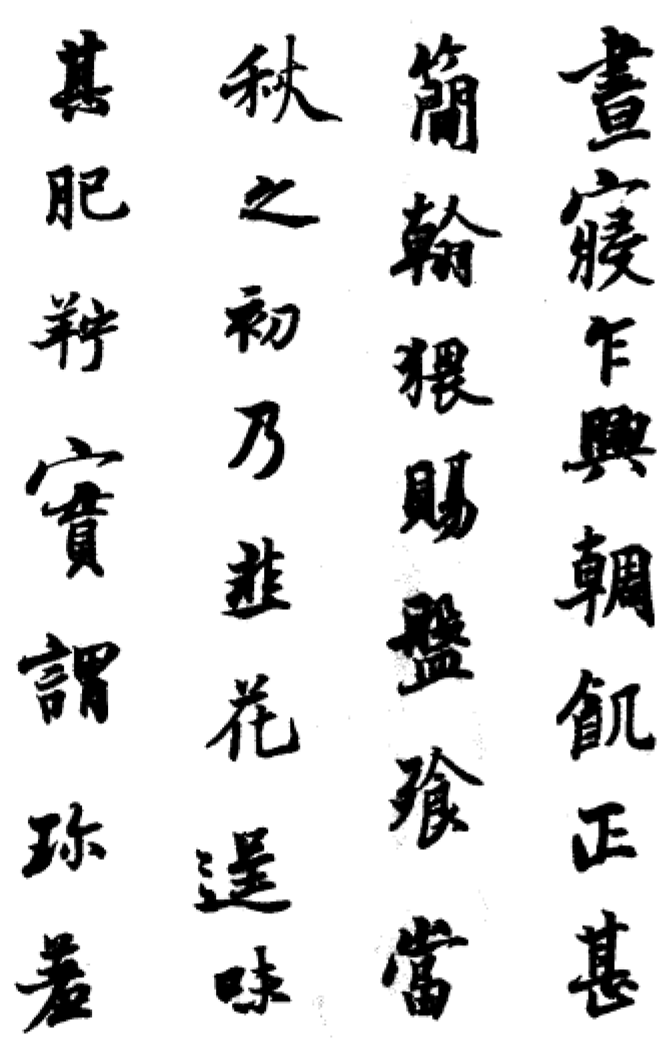
训练目的 习作动力形式的调整。

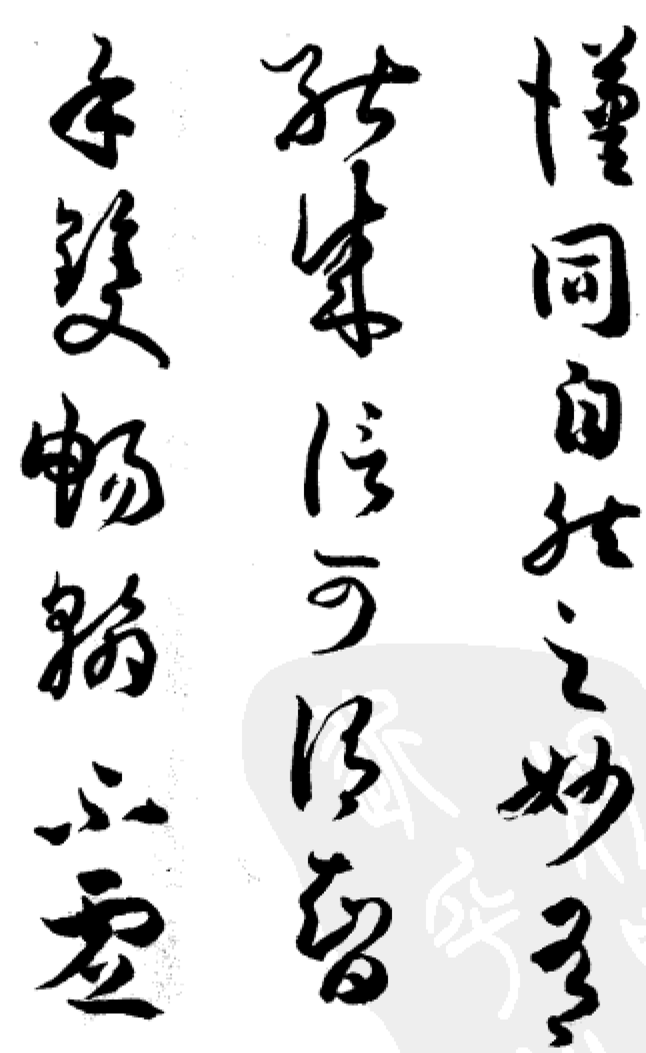
步骤与要求 1. 仔细观察、感受图a，找到破坏临作协调感的地方，分析其动力形式，指出它与整个作品的动力形式不一致之处。

2. 如果找不到失误之处，逐字、逐行进行动力分析，直到找出缺陷为止。

3. 临写附图46，注意纠正图a的失误之处。

4. 利用图b和附图34按上述要求进行练习。





图a　　图b

二十四、动力形式的调整—Ⅱ

训练目的 按给定动力形式完成习作。

步骤与要求 1. 图a是李白《金陵酒肆送别》一诗第一句，临写。按照它的动力形式，接着写完这首诗："风吹柳花满店香，吴姬压酒劝客尝。金陵子弟来相送，欲行不行各尽觞。请君试问东流水，别意与之谁短长?"

2. 按练习4—23的要求对习作进行分析、调整。

3. 利用图b按上述要求进行练习。

4. 挑选十首唐人七绝和七律。在书后附图中挑选十件不同书体的作品，按照它们的动力形式分别书写这十首唐人诗作。按练习4—23的要求对它们进行分析、调整。



图a



图b

二十五、动力形式的调整—Ⅲ

训练目的 个人书写习惯的调整。

说　　明 本书大部分练习都立足于对范本的学习，但一位使用过若干年汉字的人，肯定已形成了自己的书写习惯，它不一定建立在严格的基础之上。对日常书写习惯的调整，对学习书法具有重要意义。

调整书写习惯实质上是调整无意中形成的动力形式。调整可以分为两步，首先按最低限度要求进行，即平行（同一方向的点画尽量保持平行）、匀称、有节奏感，然后再根据书写中流露出来的个人特征细心加以鉴别、处理。图b是一位同学临写的《华山碑》，他领会到隶书中连续摆动的笔法后，把它贯彻到所有的笔画中去，形成了非常协调的动力形式，虽然临书与范本细节多有不似之处，但应该让这位同学把这种动力形式保持相当长一段时间，他完全有可能由此而形成自己的隶书——甚至行书及其他书体的独特风格。

步骤与要求 1. 找一张自己平时随手书写的字迹，按练习4—6、4—10、4—12中的要求进行动力分析，对是否已达到最低限度要求进行判断。

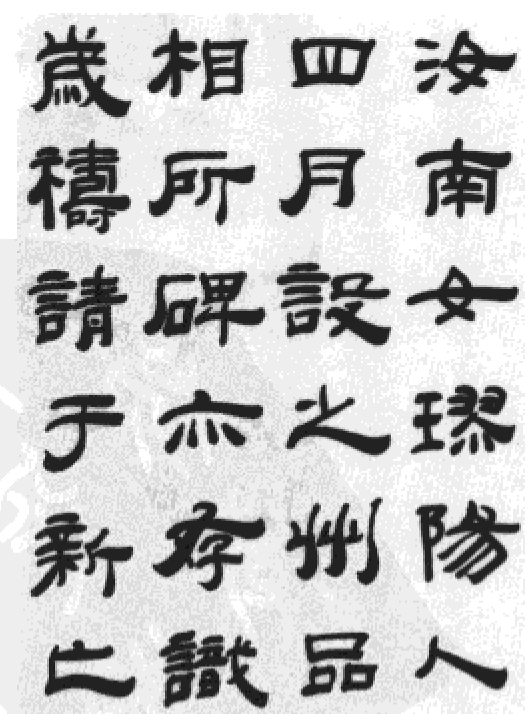
2. 与同学交换字迹进行分析，讨论各人得出的结论。

3. 如未达到最低限度要求，参照练习4—14的要求对附图24进行练习；注意书写的节奏感，并把它牢牢保存在记忆中。

4. 如已达到最低限度要求，在前面所分析过的各种行书中挑选一种，按照它的动力形式对自己的书写进行调整。



图a
华山碑



图b

二十六、书法与绘画中的动力形式—Ⅰ

训练目的 书法、绘画线条动力形式的比较。

说　　明 同时进行书法与绘画创作的艺术家往往保持着两种线条中动力形式的统一。绘画中的线条更为自由，深入到他们两种线条的深层联系之中，能给书法创作以很多启发。

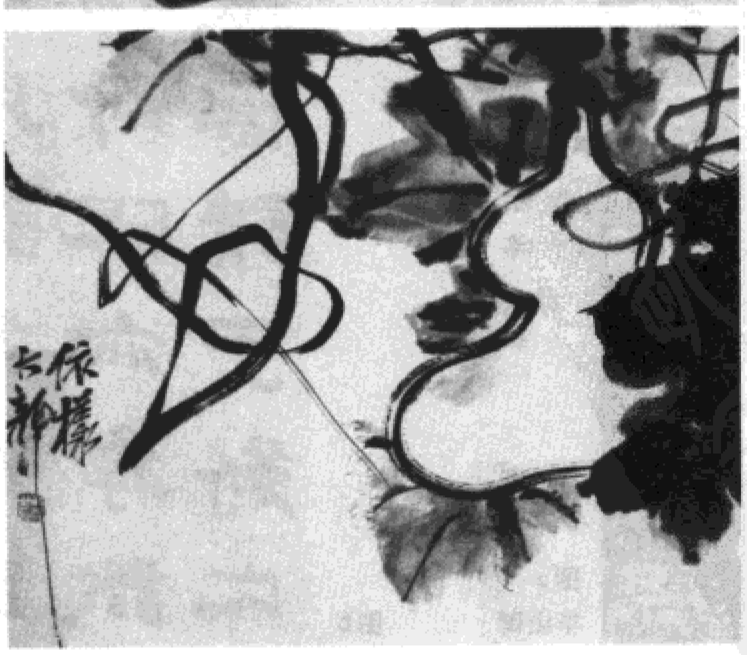
步骤与要求 1. 按练习4—6、4—10、4—12的要求对附图85进行动力分析。在图a中挑出3～5根线条进行同样的分析，比较两者的异同。

2. 按上述要求对附图86与图b中的书法、绘画进行分析、比较。

3. 按上述要求对附图89中的书法、绘画进行分析、比较。



图a



图b

二十七、书法与绘画中的动力形式—Ⅱ

训练目的 相关动力形式的模仿与比较。

步骤与要求
1. 临写附图 85。
2. 临写图 4—26（a）中的线条。
3. 比较两次临写的不同感觉。
4. 根据上述作品的动力形式，做自由线条练习。
5. 依据图 4—26（b）、附图 86 和附图 89，分别按上述要求进行练习。



齐白石·草虫 绘画与书法线条的动力形式密切相关

二十八、线条与客观世界的动力形式

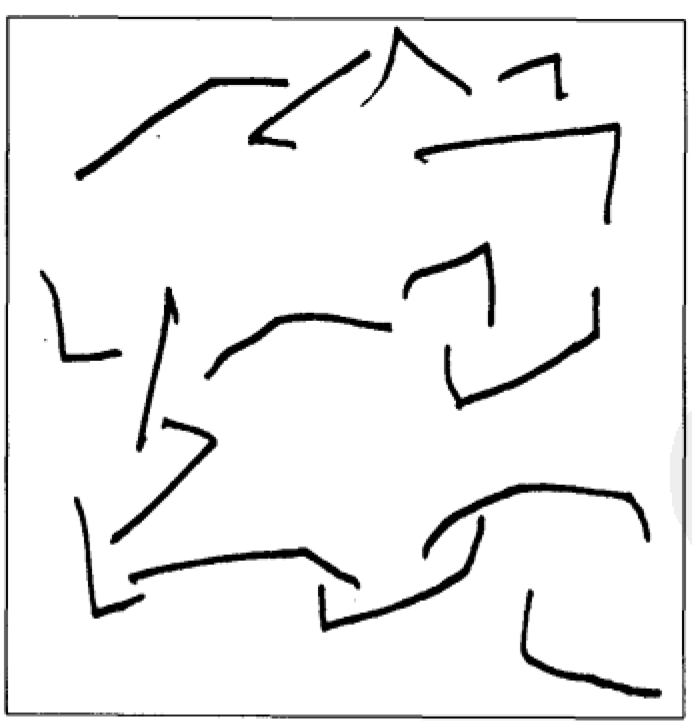
训 练 目 的 用线条表现客观世界的运动。

说　　明 把客观世界中的运动特征表现在线条的运动中，牵涉到两种不同感觉之间的迁移。面对客观世界中的运动时，尽可能在感觉中淡化事物的具体形象，而全心感受它们的运动性质——速度、节奏、对力量的暗示等等，这样便比较容易转化为对线条动力特征的感觉。

可以根据需要选用钢笔或不同性能的毛笔，也可以用两种工具进行同一题目的练习。每一题目可练习多次，并加以比较。

步骤与要求 1. 模仿下图，用线条表现下列事物的动力特征：(1) 机器人，(2) 沸腾的粥，(3) 微风中的树梢，(4) 雷雨，(5) 风中晾晒的湿被单，(6) 冲浪，(7) 一首交响曲，(8) 一首流行歌曲。

2. 练习时注意避免线型的单调重复，避免一线到底，没有停顿(除非为了特殊目的)；用毛笔进行练习时注意保持手、臂姿势的准确以及线条的基本要求(不失去对笔锋的控制、适当的力度等)。



不熟练的舞伴



形意拳

二十九、动力形式的迁移—Ⅰ

训练目的 从对世界的感受到书法创作。

步骤与要求 1. 在练习4—28的各组练习中选择一组线条，按这组线条的动力形式做自由线条练习、笔画及笔画组合练习。

2. 按上述动力形式书写一件习作，分析其动力特征，比较、调整。



图a 自由线条练习



图b
根据图a动力形式完成的习作

三十、动力形式的迁移—Ⅱ

训练目的 在其他类别作品中寻找书法创作的支点。

步骤与要求 1. 选择一幅你所喜爱的、线条清晰可辨的中国画，分析其线条的动力形式。

2. 按上述动力形式做自由线条练习。

3. 按上述动力形式做笔画与笔画组合练习。

4. 按上述动力形式书写一件习作。

5. 分析习作的动力形式，与上述绘画中的动力形式进行比较，并加以调整。

三十一、动力形式的设计

训练目的 通过设计而创造新的动力形式。

步骤与要求 1. 在周围的环境中（风景、建筑、器皿等等）寻找新颖而又能引起你兴趣的线型，从中挑四五条能互相并列而不发生冲突的线条作为设计新的点画形状的依据。

2. 按图 4—10 所示的类别，利用选出的线型设计一套点画。

3. 利用练习 4—12 所列表格设定点画的动力特征。

4. 按所设定的动力特征将点画与点画组合书写熟练。

5. 按所设定的动力特征创作一件作品，分析、调整，直至符合设计要求。

第五部分　汉字构成

这一部分训练的目的，是充分发掘汉字构成的潜能，并建立书法艺术与现代造型艺术、现代设计的密切联系。

汉字书法所积累的丰富技巧是珍贵的，但真正的创造活动永远会对技巧提出新的要求。现代造型艺术、现代设计为书法技巧的发展提供了重要的启示。

另一方面，书法对现代造型艺术的影响是早已存在的事实，但两者之间的深层联系、在创作上相互影响的各种可能、两个领域的艺术家在才能结构上相互借鉴的途径等，还没有得到充分的关注。

书法与现代艺术之间应该建立更为密切的联系，但这种联系不容易寻找。问题的关键是尽可能深入到书法构成机制的深处，再由此出发，充分展开想像。前面几个部分的练习既是对传统技巧的剖析和探寻，同时又为这一部分的训练做好了准备。

读者还应该做好另一方面的准备：对现代造型艺术与现代设计的了解，以及有关的基础训练。两方面都有很好的教材和著述，本书不再重复有关内容。

想像力的训练一直是书法艺术中最为薄弱的环节。这一部分的许多练习，对想像力、对看似与书法无关的众多方面的敏感，都提出了较高的要求。

一、书法与抽象图形—Ⅰ

训练目的　为字结构制作块面模型。

说　　明　日常使用的汉字本来就是一种远离事物形体的抽象结构(部分早期文字有拟形因素)，然而由于汉字所挟带的种种观念，以及它始终被当做一个个独立的结构而被使用的事实，人们从不把字结构与抽象图形相提并论。为字结构和书法作品制作抽象模型，有助于改变对汉字结构的感觉方式，为想像力进入书法创作敞开门户。

步骤与要求　1. 翻到附图47，观察第二行第一字三秒钟，合上图。用两个直角四边形表示出该字的疏密关系，四边形内可画上不同密度的线条（如下图）。

2. 依次为前三行其余各字作出块面模型。

3. 按照上述要求为附图4、16、20、27、28、37第一行和第三行各字作出块面模型。



二、书法与抽象图形—Ⅱ

训 练 目 的 为字结构制作线条模型。

步骤与要求 1. 翻到附图19，观察第三行第一字三秒钟，合上图，用一组线条来反映这个字的疏密关系和各部分结构的主要趋向（如下图）。

2. 依次为第三行其余各字、第二行各字作出线条模型。

3. 按照上述要求，为附图6、26、32、42、45、53第一行、第二行各字作出线条模型。

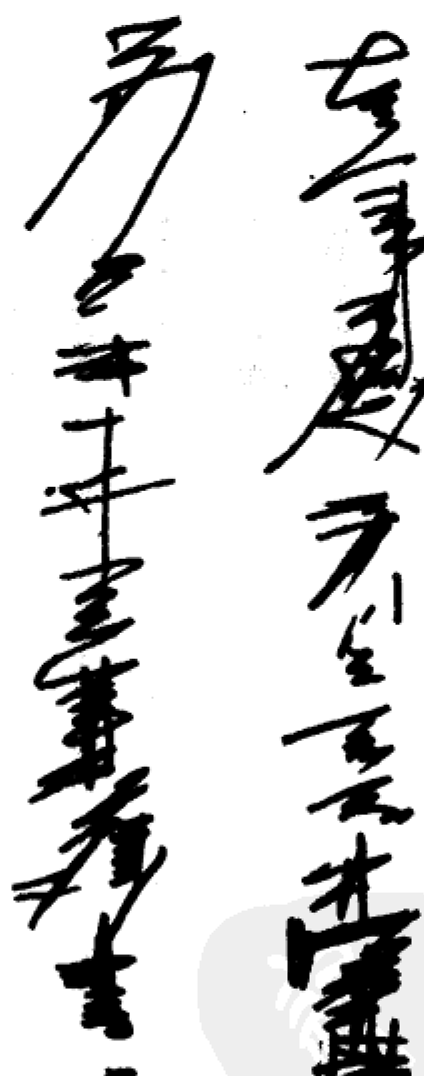


三、书法与抽象图形—Ⅲ

训练目的 为书法作品制作抽象模型。

步骤与要求 1. 翻到附图42，保持一定的距离（1米或更远），一边观察，一边用线条作出它的抽象模型（如下图，原大）。模型图幅不必太大，主要反映大的疏密关系和各组线条明显的趋向。

2. 作出附图26、48、55、61的抽象模型。



《苦笋帖》的抽象模型

四、字结构对空间的分割—Ⅰ

训 练 目 的　按要求控制字结构对空间的分割。

步骤与要求　1. 用钢笔在方框内重新安排图a各字的结构，邻近边框的笔画尽量与边框相交。

2. 笔画分割空间时，每一字按下列要求依次进行：（1）具有惟一大面积单元空间，其余空间面积均匀处置（如图b）；（2）各单元空间面积尽可能不相等（如图c）。

3. 第一字按下列要求进行练习：所分割的空间使人感觉到（1）锐利，（2）圆润，（3）笨拙（如图d）。

4. 不用边框，重新进行上述练习。

5. 用毛笔重做上述所有练习。

6. 在每种书体中各选15字，按上述要求进行练习。

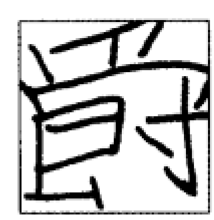


图a





图b



图c



图d

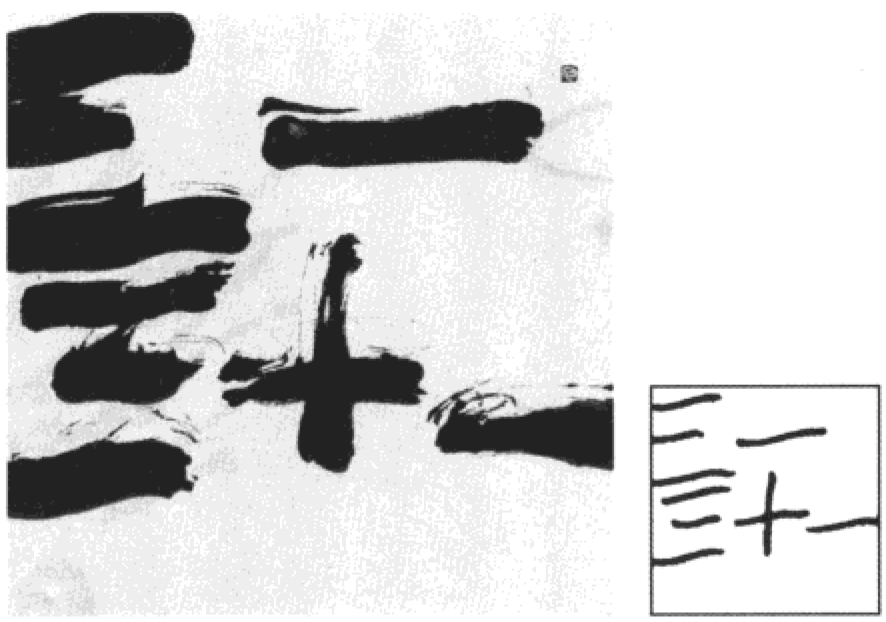
五、字结构对空间的分割—Ⅱ

训练目的　单字组合对空间的分割。

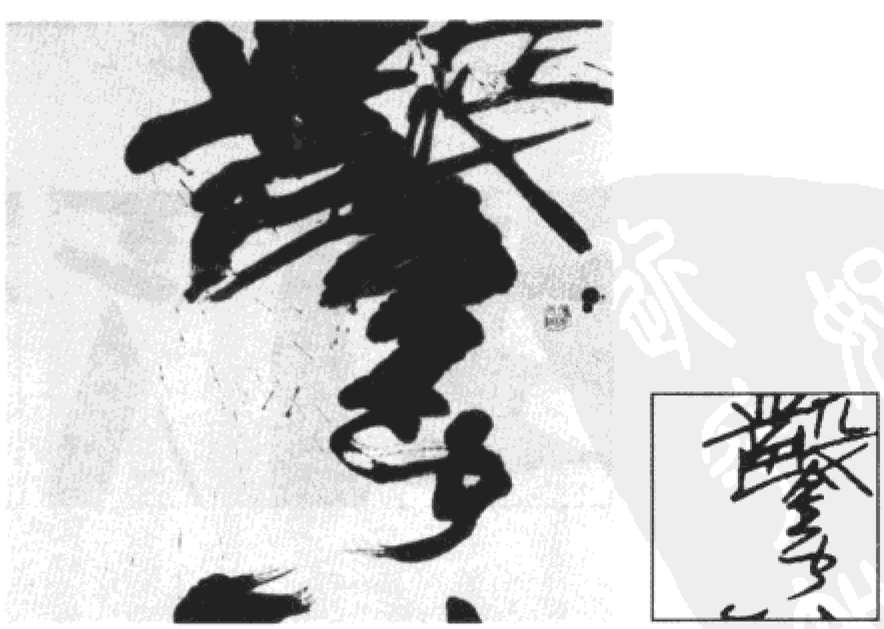
步骤与要求　1. 仔细玩味下列各词的本义和可能引申的意义，用钢笔在方形或长方形框内安排它们的结构：铁面、炮制、交臂、落落、日环食、穿堂风、口头禅、人山人海、流金铄石。邻近边框的笔画可与边框相交，空间形状和面积根据自己的感悟和想像安排。

2. 用毛笔按上述要求进行练习；可以利用自己安排好的空间关系，但对线条的质感和动力特征应加以考虑（如图）。

3. 自己选择两字组合、三字组合和四字组合各15个，按上述要求进行练习。



邱振中　三一三十一



邱振中　凿空

六、书法元素的构成—Ⅰ

训练目的 利用一种构成元素的构成。

步骤与要求 1. 利用图a所给出的构成元素组织成一幅图形，每一图形只使用一种构成元素（如图b）；图形的结构可从图c中任选一图作为借鉴或依据。

2. 自己寻找一些适当的美术作品（抽象与非抽象作品均可）作为构图依据，利用图a各元素构成图形。

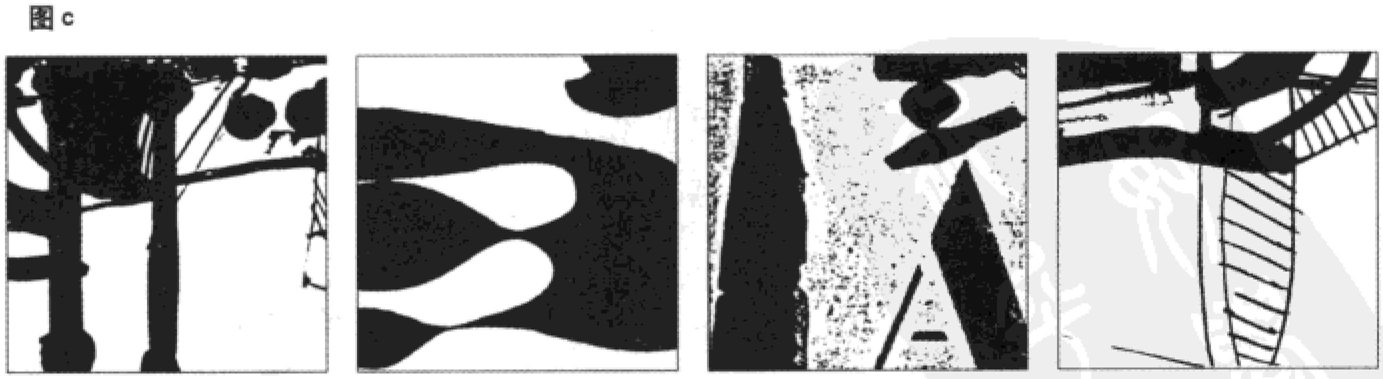


图a



图b 邱振中　一

图c



七、书法元素的构成—Ⅱ

训练目的　利用两种构成元素的构成。

步骤与要求　1. 在一张边长不小于50厘米的白纸上临写图a，图中为取自附图37的横画。用不少于两个弯折的草书线条依次在横画的行间书写，使整个图形成为一幅完整的构图。

2. 参照步骤1利用不同字体的某个笔画作出底图，然后添加自由线条，使构图完整；6次。

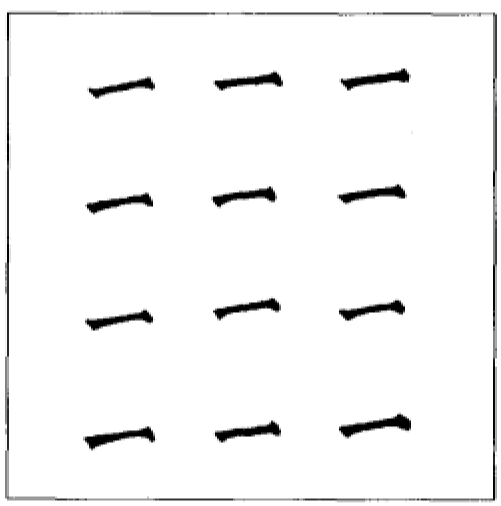
3. 在图b上添加短直线，使构图完整。

4. 在图c上添加点，使构图完整。

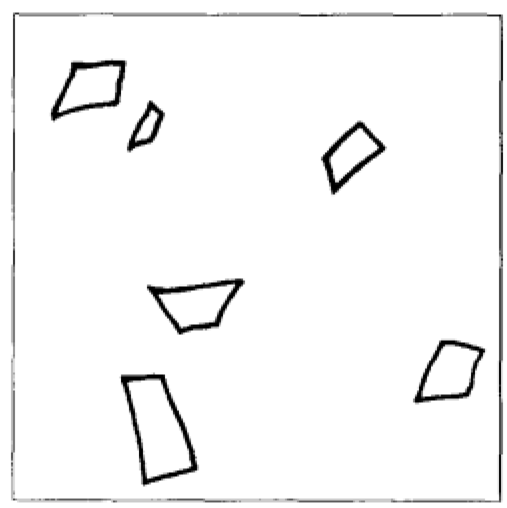
5. 在图d上添加不规则图形，使构图完整。

6. 更换各图所添加的元素进行练习。

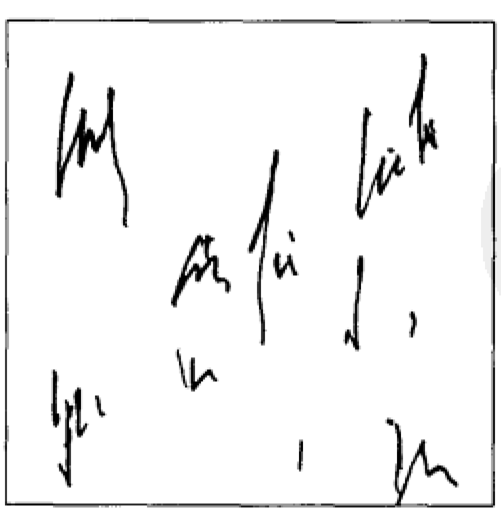
7. 参照图a，在附图4、7中各选取两种笔画，分别按上述要求进行练习。



图a



图b



图c



图d

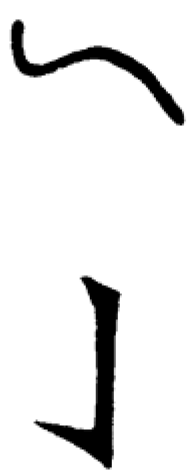
八、书法元素的构成—Ⅲ

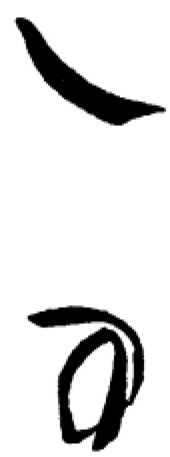
训 练 目 的　构成元素的渐变。

步骤与要求　1. 图a—e各组笔画中均包含两种用笔（或用笔与外形同时）相去很远的笔画，试在10～15个渐变的笔画中实现两个笔画之间的转变（如图f）。

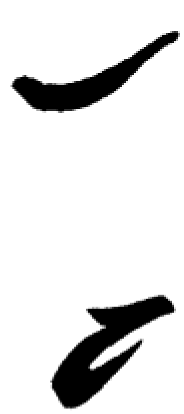
2. 书写中可参考第一部分有关练习。


图a


图b


图c


图d


图e


图f

九、书法的现代构成—Ⅰ

训练目的 由独立的笔画构成作品。

说　　明 由一个笔画构成作品，看起来是一种简单的组织，但对这一笔画所包蕴的各种要素——运动、力量、形体的一切变化，都提出了很高的要求。

步骤与要求 1. 仔细观察图 a 中的一切细微特征，并体察它们所带来的感觉。

2. 试用一个笔画完成一件习作；笔画的形状不加规定，但书写前必须做好充分的准备，书写时不允许有任何犹豫。

3. 如果习作构图不完整，适当加以剪裁（图 b）。

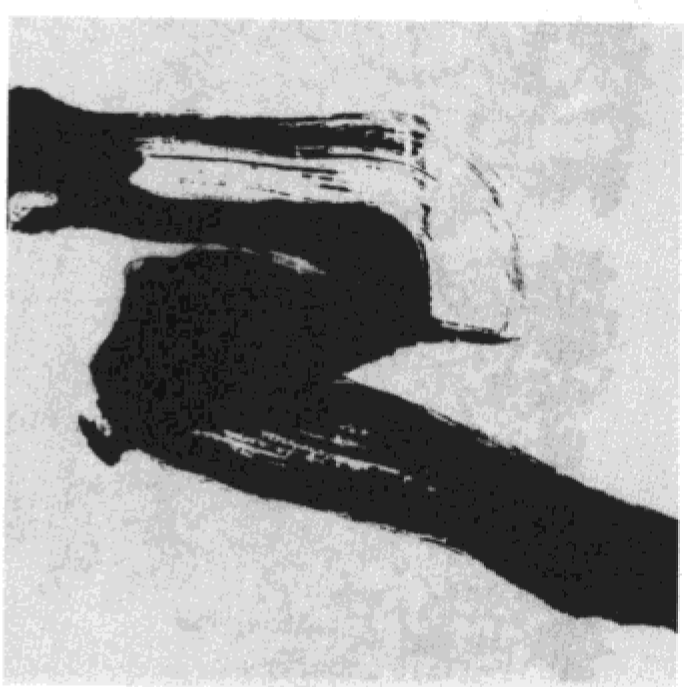


图 a

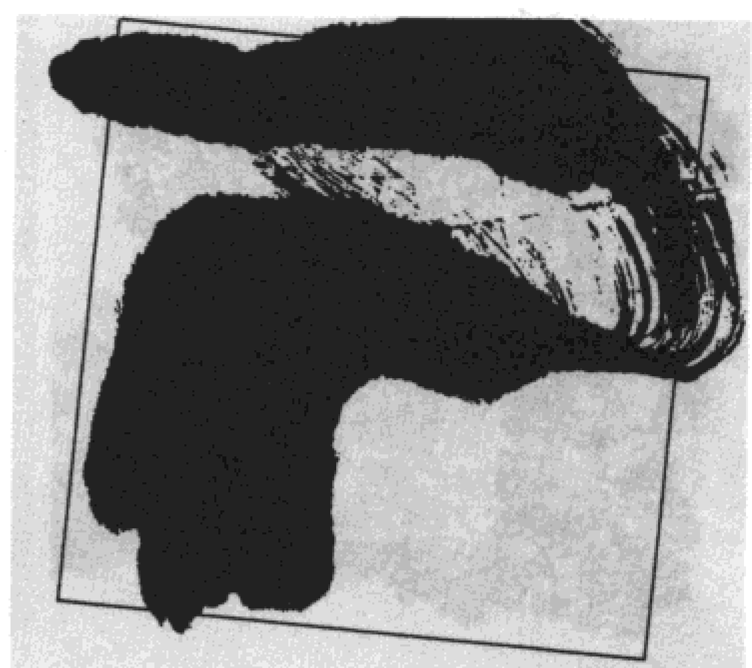


图 b

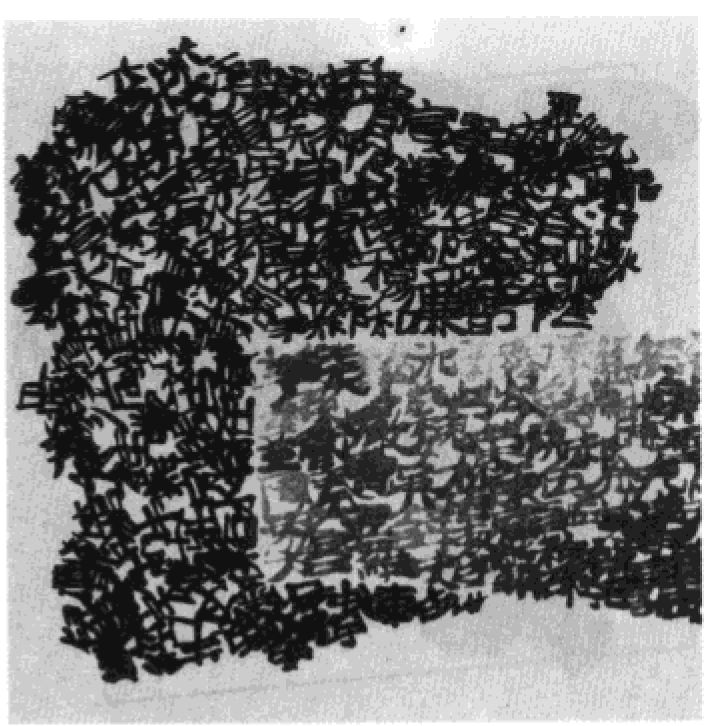
十、书法的现代构成—Ⅱ

训 练 目 的　由汉字组成块面的构成。

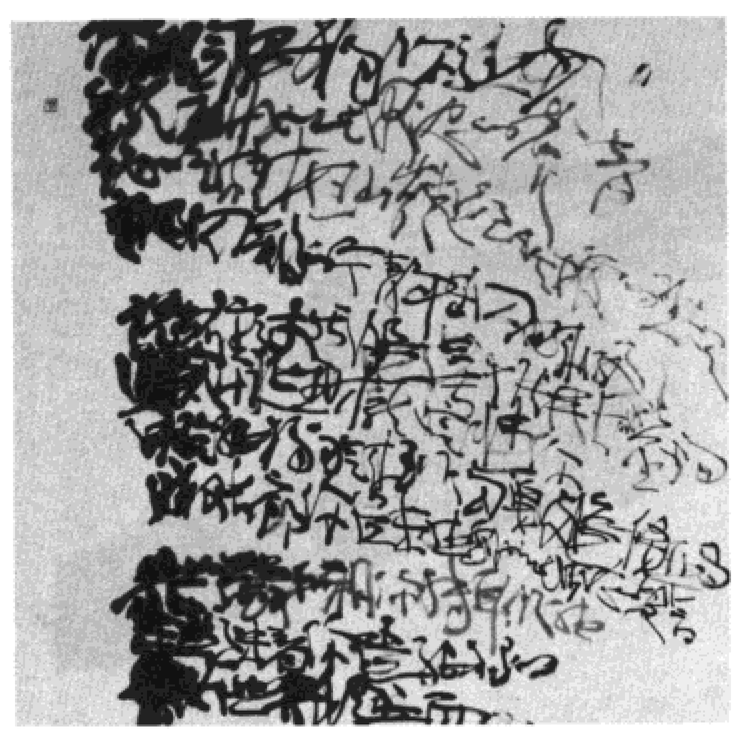
步骤与要求　1. 利用下列图形勾画四张草图，要求构成完整：(1) 两个四边形，(2) 一个四边形与一个自由图形，(3) 一个三角形和一个四边形，(4) 两个自由图形。图形可相碰触，但不重叠。

2. 利用上述构图，以《百家姓》或报纸上随意选取的一段文章为文字题材创作作品(如图a)。

3. 参照图b，选取四首新诗为题材进行创作，构图自行安排。



图a 邱振中　众生系列 · No.1



图b 邱振中　新诗系列 · 保证

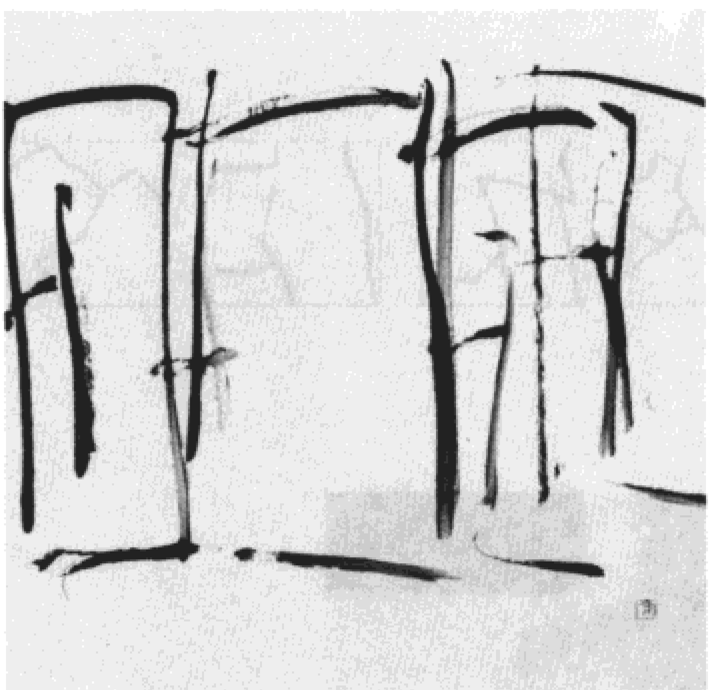
十一、书法的现代构成—Ⅲ

训 练 目 的 汉字重复书写的构成。

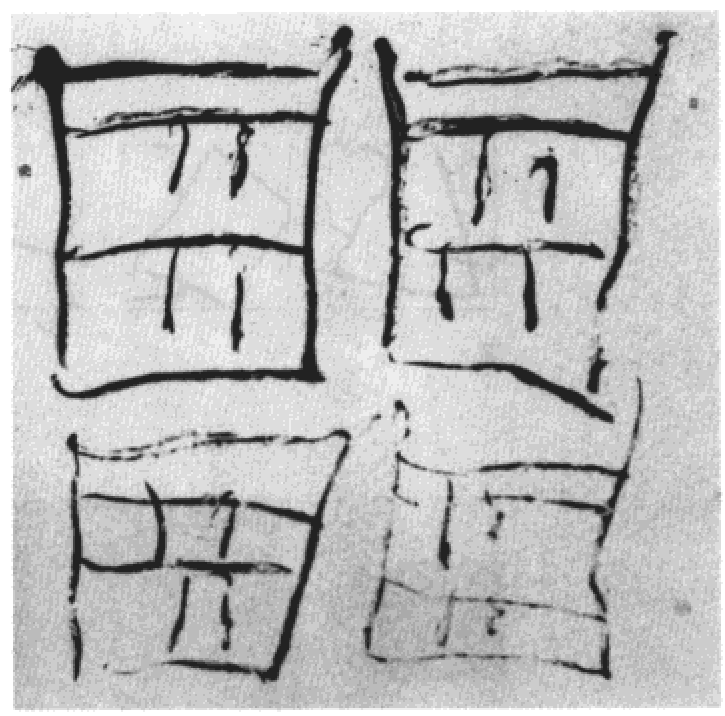
步骤与要求 1. 参照图a、b，利用图c中各字构成作品。

2. 设计三种新的重复形式，利用图c进行创作。

3. 挑选不同书体的十个字重做上述练习。



图a 邱振中 待考文字系列·No.8



图b 邱振中 待考文字系列·No.12



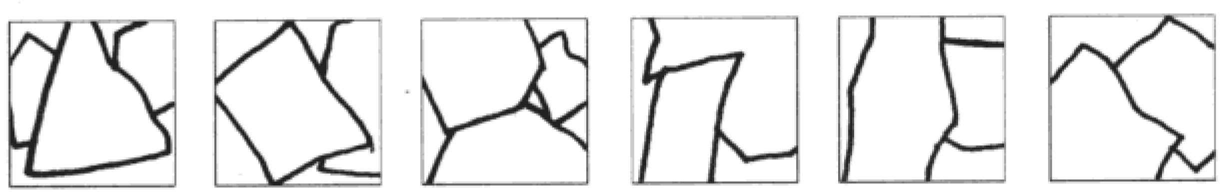
图c 先秦货币待考文字

十二、书法的现代构成—Ⅳ

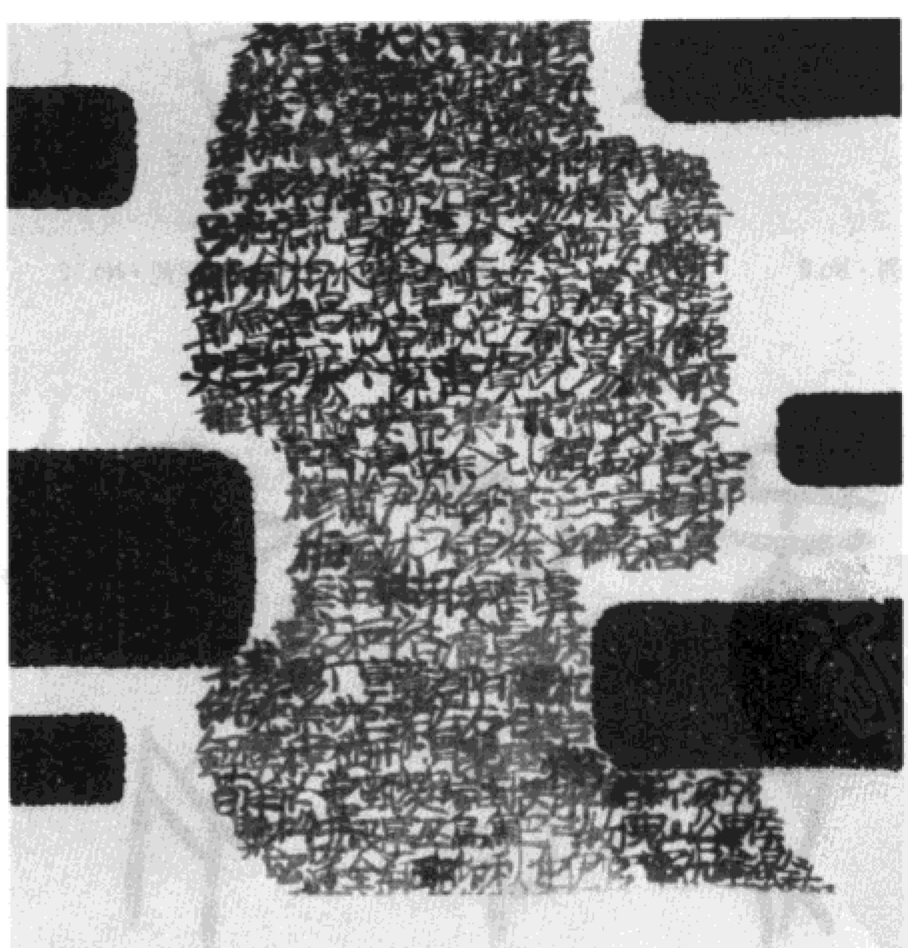
训练目的 不同方向书写的构成。

步骤与要求 1. 参照图a各种构图，自选文字，不同块面上的文字采用不同方向书写（参见图b)。

2. 在练习5—10、5—11、5—12完成的习作中挑选五件，用改变书写方向的方法重新构成作品。比较改变前后两件习作的表现特征。



图a



图b 邱振中　众生系列·No.4

十三、书法的现代构成—V

训练目的 墨色的构成。

步骤与要求 1. 把毛笔用清水润湿，蘸浓墨后不等水墨充分融合，立即在纸上书写，观察笔触重叠时墨色的分层现象。

2. 在清水中加入几滴墨水以改变其色调。蘸不同浓度的墨汁书写，观察各种情况下纸上墨色的变化。

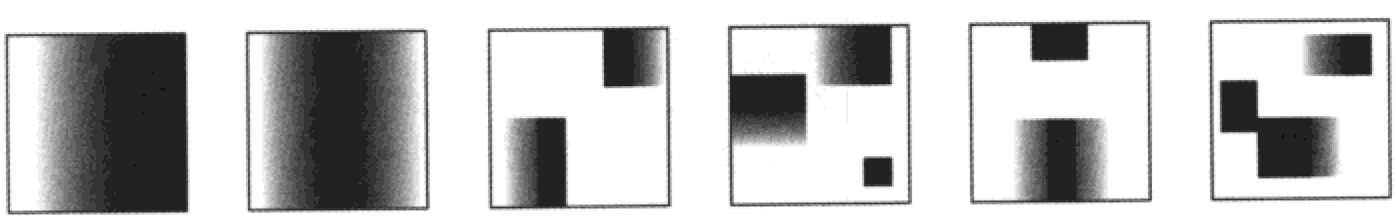
3. 先蘸清水，后蘸墨汁，一直书写到墨水与水全部耗尽。观察线条墨色变化的过程，并注意书写时笔与纸摩擦力的改变。

4. 自选题材，按图a各图对墨色的要求创作传统章法的作品，注意它们与传统作品视觉效果的区别。

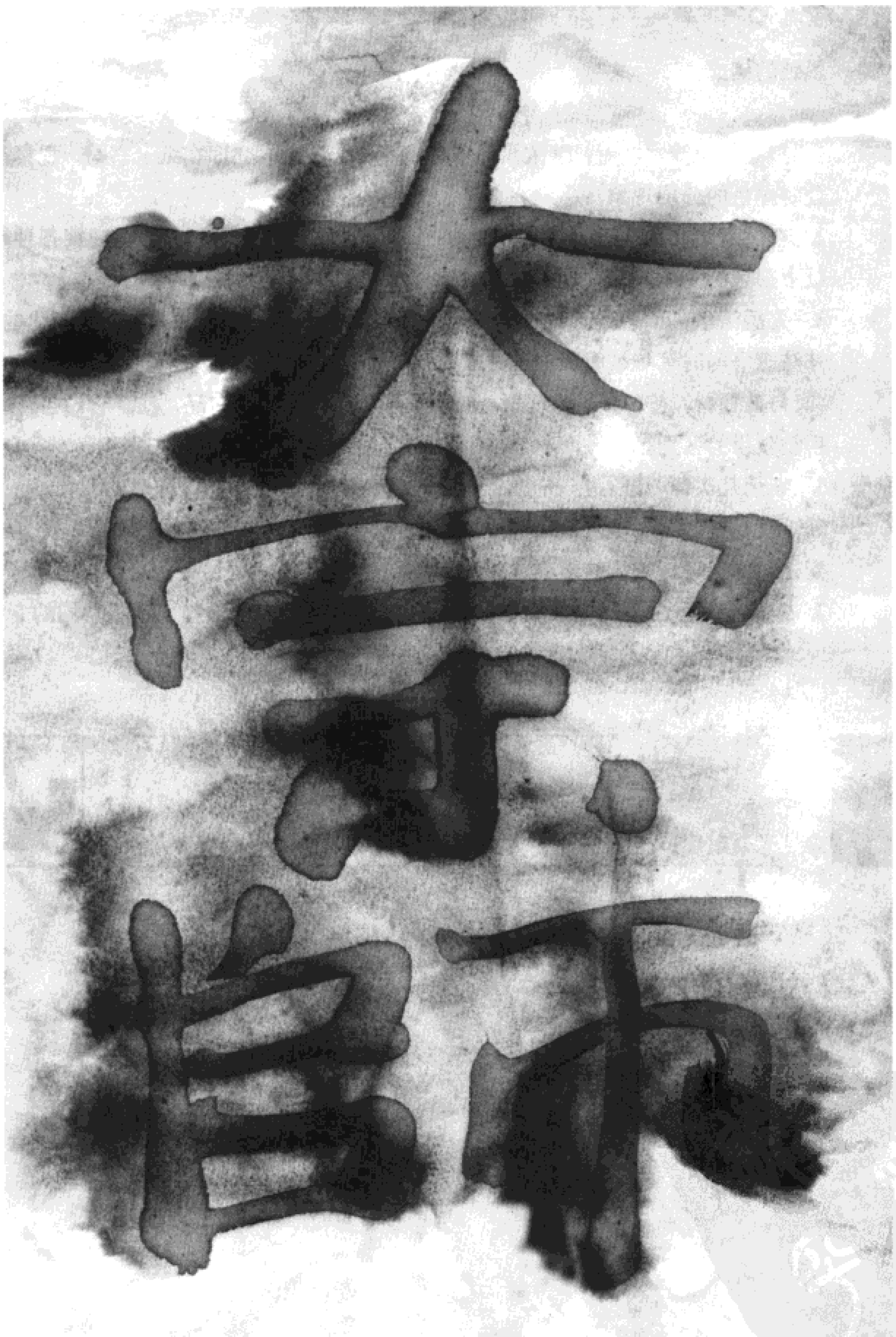
5. 在前几次练习的习作中挑出五幅，重新书写，在其中加进墨色的变化。

6. 用浓墨创作一件习作，在墨水尚未干透时，用清水冲洗作品，晾干后观察墨色的变化对作品表现特征的影响（如图b）。

7. 用局部冲洗的方法对步骤5中所创作的部分作品进行处理，观察它们的变化。



图a



图b

十四、书法的现代构成—Ⅵ

训练目的　书写材料的预先处理。

步骤与要求　1. 分别对纸张进行如下处理：(1) 在小碟中盛上墨汁和清水，不等其混合均匀即泼洒在纸上，等其半干或干透后进行创作，(2) 在宣纸或毛边纸上粘贴一块（或几块）有色纸（吸水性能应和宣纸、毛边纸有较大差距）或报纸。

2. 在处理过的纸张上创作各种作品。

3. 想出一些处理纸张的新办法（如喷、涂各种材料等等），把这样处理过的纸张用于创作；纸张可做全部或局部处理。



在生宣纸上粘贴色彩纸碎片后书写，墨线在不同的纸上表现出不同的情调

十五、书法作品的二次构成—Ⅰ

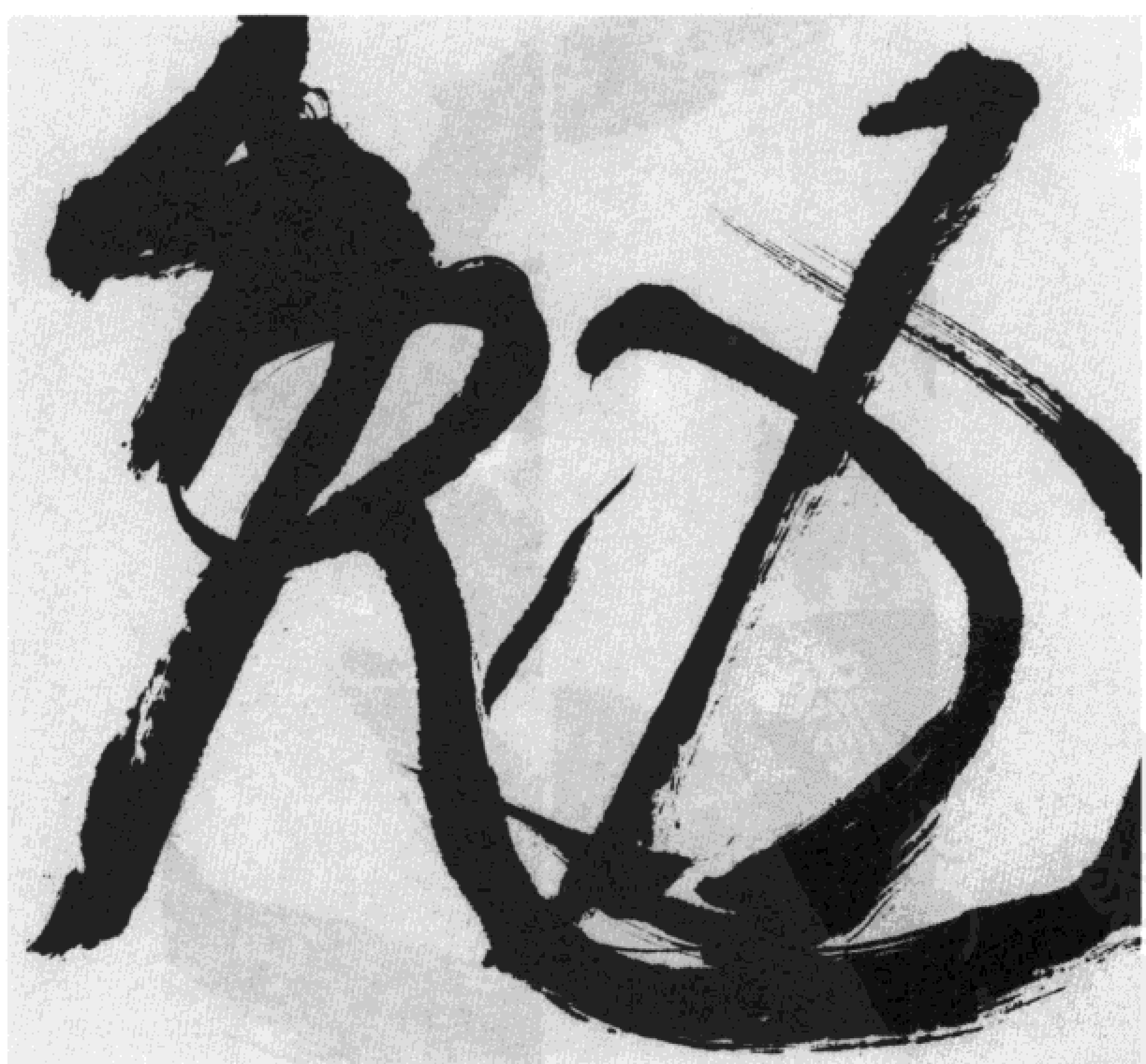
训练目的 作品的剪裁。

说　　明 书法作品通常只经过书写这一程序即告完成(盖印章虽与构图密切相关,但这时作品的主体部分已不可更易),如将书写后的作品加以剪裁、重组、变形,或作为“构件”而出现在另一件作品中,则称之为“二次构成”。

步骤与要求 1. 在50 × 50厘米的纸上书写一字,尽可能撑满纸幅(图a)。裁剪下不大于35 × 35厘米的局部,使这局部构图完整,空间节奏富有表现力(图b)。

2. 利用废弃的纸幅和边角,加以剪裁,拼合成完整的图形(如图c)。

3. 用草书、小篆、金文、甲骨文分别进行上述练习,各十字。



图a



图 b

图 c



十六、书法作品的二次构成—Ⅱ

训 练 目 的　作品的遮挡。

步骤与要求　1. 在50 × 50厘米的纸上书写一字，尽可能撑满纸幅（图a）。用铅笔在报纸上临画出这一字的单元空间，剪下，同一空间可剪数份。用剪下的纸片（不少于四块）覆盖字幅的某些部分，使构图完整而富有表现力（图b）。

2. 用草书、小篆、金文、甲骨文分别进行上述练习，各十字，可采用不同尺寸的纸幅。

3. 在练习4—20所完成的习作中选取两幅，裁下两块报纸或彩色纸（四边形，长边不大于习作长边的二分之一），分别贴在习作中适当的位置上。在报纸或彩色纸上书写点画或文字（字体及构图根据图形的需要而定），使构图完整。



图 a



图 b

十七、书法与抽象绘画—Ⅰ

训练目的 抽象底纹与书法作品的对比、统一。

步骤与要求 1. 在纸上临摹图5—6（c）所示各种抽象图形；可以用毛笔在宣纸或毛边纸上临摹（淡墨），也可以用钢笔在白报纸、图画纸上临摹。

2. 在绘有抽象图形的纸上，选择第四部分练习中使用过的方法创作书法作品；创作前考虑好底纹与书法作品的关系，慎重选择题材、构图和线条质感、运动节奏。

3. 寻找一些抽象图形或创作一些抽象图形，用以处理纸幅。也可以尝试用不同的方法、材料绘制图形，如添加颜色等等。

4. 将处理过的纸幅用于书法创作。

十八、书法与抽象绘画—Ⅱ

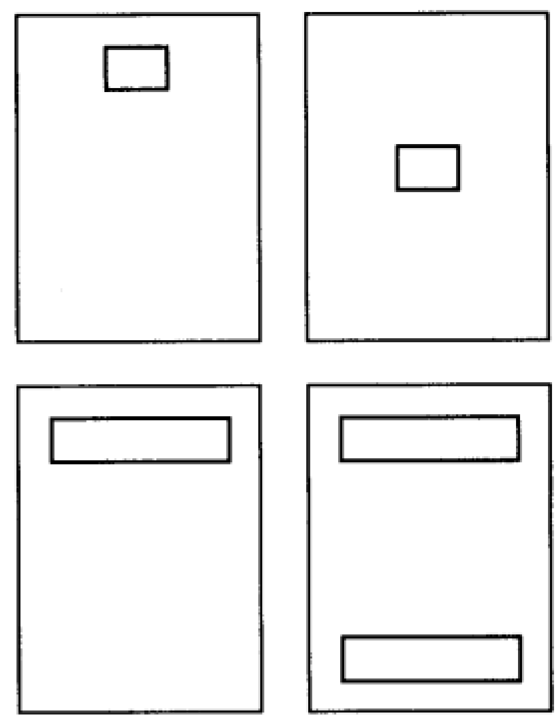
训练目的 书法向抽象绘画的渐变。

步骤与要求 1. 参照图a，在附图9中选取数字，创作出汉字向抽象图形渐变的图形；过渡要自然，过渡之后的抽象结构可充分发挥想像力，自由处置，最后的作品应完整、均衡。

2. 图b各图中的方框是规定的完整汉字的位置，按此规定，分别在附图2、4、16、27、34、41中选取数字，创作渐变图形，并保持图形完整。



图a



图b

十九、书法与抽象绘画—Ⅲ

训练目的 书法与抽象绘画的并置。

步骤与要求 1. 在纸幅的一侧临摹图5—6（c）中抽象作品的部分结构，认真构思后，在空白处添加书法线条、局部字结构或者完整汉字，使它们成为完整的图形（如下图）。

2. 寻找十件抽象绘画，分别临下它们的部分构图（也可对一幅抽象画做几种不同的截取），然后按上述要求完成作品。

3. 创作十件抽象作品，构图不必完整；按上述要求完成创作。



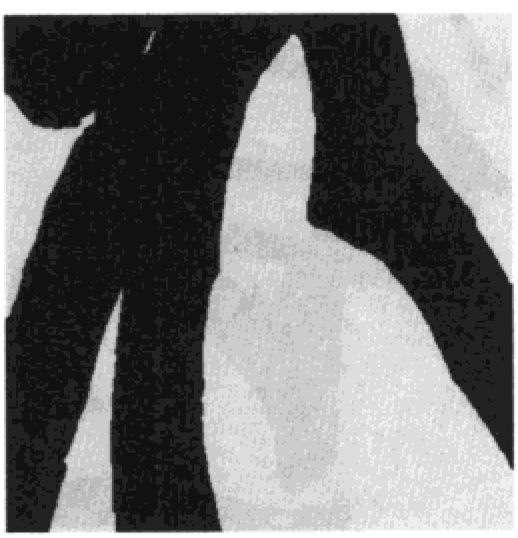
二十、书法与抽象绘画—Ⅳ

训 练 目 的　根据书法作品的空间结构创作抽象作品。

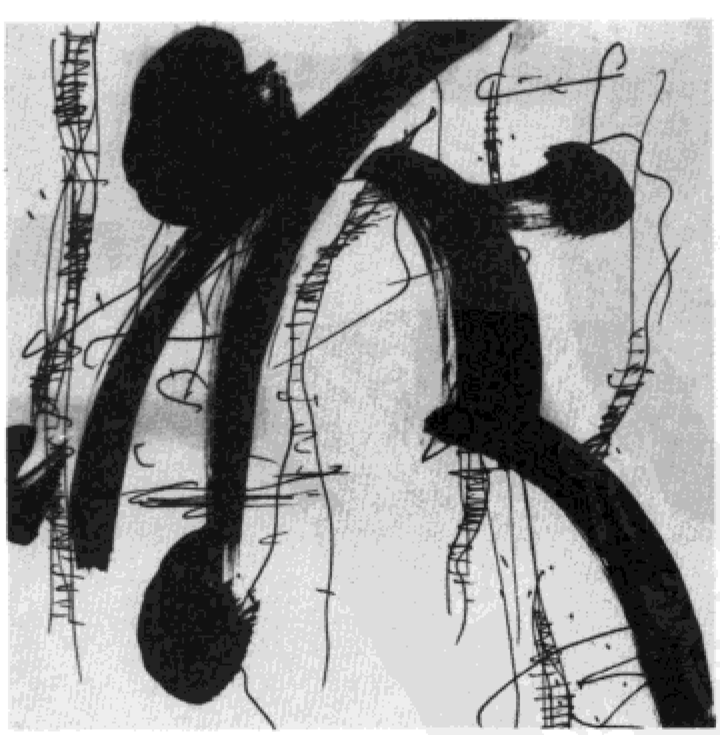
步骤与要求　1. 根据附图35，在纸幅上用钢笔绘制一些自由线条，以其中某一单字局部结构（小于单字面积四分之一，如图a）为依据，在纸幅上添加墨线，使其成为一件完整的作品（图b、c)。

2. 步骤同上，但自由线条上加以淡彩，墨线亦改用颜色绘制。

3. 参照步骤1，在附图1、4、19、56中各选取五个局部结构，据以创作抽象作品；工具、材料自由选用。



图a



图b



图c

第六部分　综合练习

艺术创作中，技巧、形式都只是达到最高目标的手段。

怎样由技巧和形式而引向思想，这里安排了一些练习。人们常说，一位艺术家不必有理论的建树，但不能没有思想。事实上很少遇见有思想的艺术家，他们都忙于操作（正是本教材的基本内容），根本没有机会去寻找技巧、形式与思想的联系，更不用说借助于这种联系而保证创造力的不断进展。

已有的技巧与形式看来是客观存在，人们可以自由地取用，但个体气质、性格、准备知识的差异，给技巧与形式的学习带来重要影响；及时从训练中观察一位学习者个性与形式、技巧的关系，从而把艺术的学习与个性的培养、锤炼紧紧联系在一起，不仅是一位教师的重要工作，也需要学习者自己的高度关注。人们往往很晚才发现自身的某些重要特点，但往往已经错过了发展的最好时机。

一、笔法演变的图像分析

训练目的 建立关于笔法演变的历史感。

步骤与要求 1. 用透明纸勾摹出一份笔法演变史图录，每一种作品取其连续的3～5字，作品不少于60种；从右至左排列整齐，下方标明作品名称、创作时间（或作者生卒年）。

2. 试就图录归纳书法史上笔法演变的规律。

3. 从甲骨文开始，按照“简→繁→简”的过程选出25种作品，另外排列，比较这一序列与整个笔法史图录的关系。

二、作品在笔法史中的位置

训练目的 作品在笔法演变史中的位置。

说　　明 笔法的演变在一段相当长的时间里是一种人们无法有意识地加以干预的历史，利用这一点便有可能确定一件作品所处的历史阶段——前提是对整个笔法史深入的形态分析，而不仅仅是对某一时期作品风格的考察。这种细致的比较对把握各种笔法形态，对建立笔法演变的历史感，都有重要的意义。

后人可以选用以前出现过的所有形态，但某种形态最初出现时，一定是具有充分背景的事件。

步骤与要求 1. 勾摹《兰亭序》（附图23）变化最丰富、形态最有代表性的笔画（15～20处）。

2. 将勾摹的笔画与练习6—1（3）所作出的序列加以比较；如仅仅从序列的规则出发，《兰亭序》应当放在什么位置？

3. 充分利用图像，与同学认真讨论自己的结论。

4. 对附图34、46、57、68进行同样的练习。

三、章法构成的分类

训练目的 对各种章法样式的归纳。

步骤与要求 1. 按下列提纲对附图中所有作品的章法进行归纳：

（1）行距与字距的关系；

（2）疏密关系（均匀分布、一个中心、多中心）；

（3）轴线图形式；

（4）落款形式。

2. 为每一类代表性作品作出线条模型。

3. 如能找到其他作品集，把附图中没有的类别补充进去。

四、成幅临写—I

训练目的 寻找个人性格、兴趣与范本的关系以及个性在临写中的初步表现。

步骤与要求 1. 在篆、隶、楷、行、草等书体中各选三件作品，每件作品临写四遍（长篇作品只需临写40字），每一遍要求不同：

(1) 看一字写一字，注意结构、笔法的准确；

(2) 写二三字观察一次范本，注意各字的承接和用笔的连贯性；

(3) 背临；

(4) 背临，稍为放松对准确的关注，尽量使感觉舒畅。

2. 在所临每种字体中，各找出自己最喜欢的一种范本，试归纳这些范本的共同特征。

3. 比较第三遍背临的各种字迹，是否能从中发现它们某些共同特征?

4. 比较第四遍书写的各种字迹，找出它们的共同特点。挑出一两张典型字幅，与其他同学第四遍书写的字幅进行比较。

五、成幅临写—II

训练目的 从临摹到创作的过渡。

步骤与要求 1. 在练习6—4所临写的范本中，每种字体各挑两种，临写成条幅形式（四尺对开），落款、盖印章，使构图完整。

2. 要求同上，临写成正方形作品（四尺对开）。

3. 要求同上，临写成横卷作品（四尺对开）。

六、技巧与个性的综合分析

训练目的 对技巧的综合把握；个性分析。

步骤与要求 1. 在报纸上随便找一篇文章，请人朗读，速度按下列顺序变化：中速→慢速→快速→极快→极慢→中速。每种速度朗读30～40字，共200字左右。

2. 朗读时，按所读文字进行书写；如果快速时未能完成，转变速度后仍跟随朗读速度书写，不再补上所缺文字。书写时尽量保持正确的书写姿势，并符合用笔的基本要求。

3. 听写时使用整篇四尺纸。

4. 根据听写字迹，按下列项目进行检查：

（1）同时注意各形式要素的能力；

（2）字迹最后是否有草率的迹象；

（3）对书写的基本要领的把握程度；

（4）文字内容对书写的影响。

5. 将听写字迹与练习6—4（1）第四遍临写的字迹进行比较：

（1）对技巧的把握；

（2）书写感觉；

（3）个性表现。

6. 将分析结果与老师进行讨论，制订出下一步学习的计划。

附　图



1 商 甲骨文（之一）



商　甲骨文（之二）



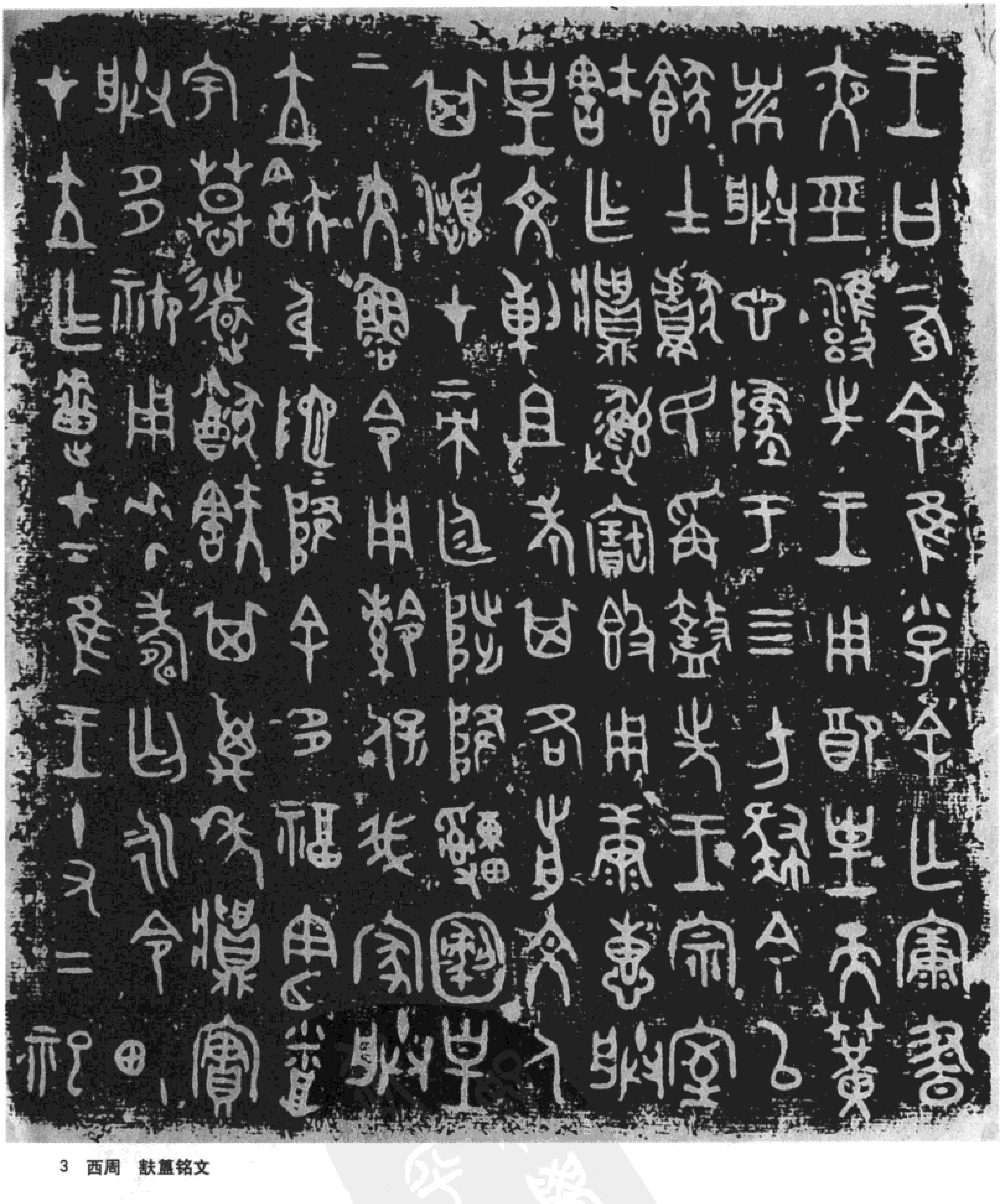
商　甲骨文（之三）



商　甲骨文（之四）



2　西周　叜方鼎铭文



3　西周　㝬簋铭文



4　西周　鄂侯驭方鼎铭文



5 西周 散氏盘铭文（之一）



西周　散氏盘铭文（之二）



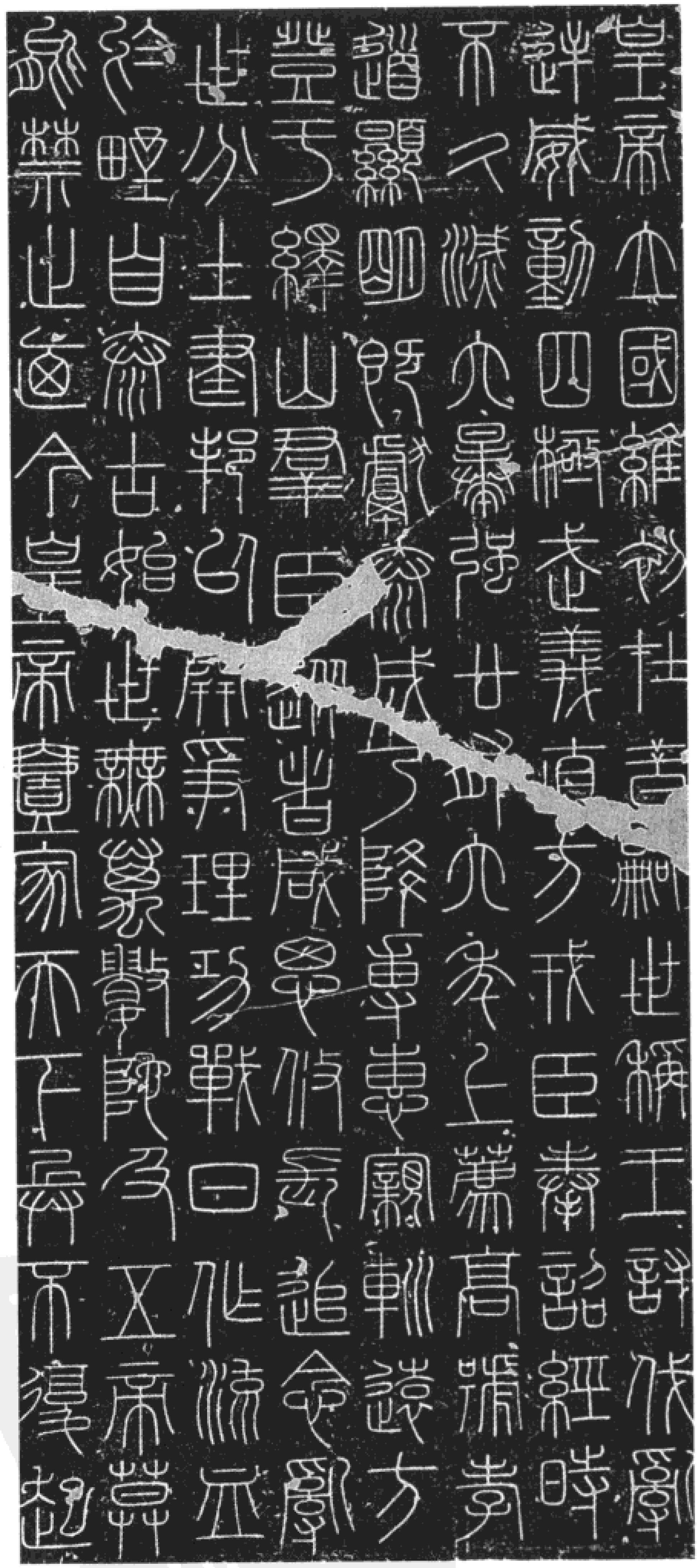
西周　散氏盘铭文（之三）



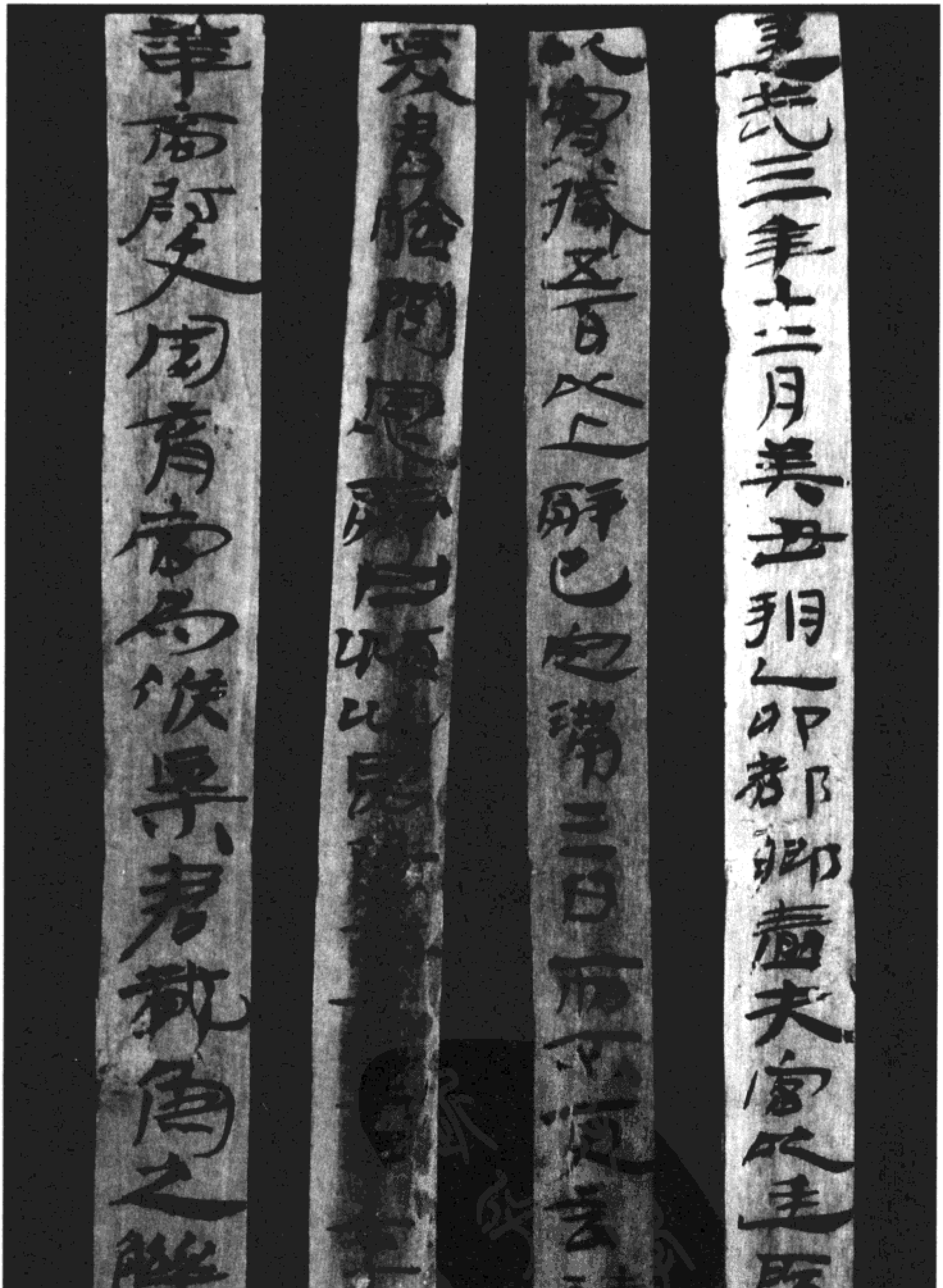
西周　散氏盘铭文（之四）



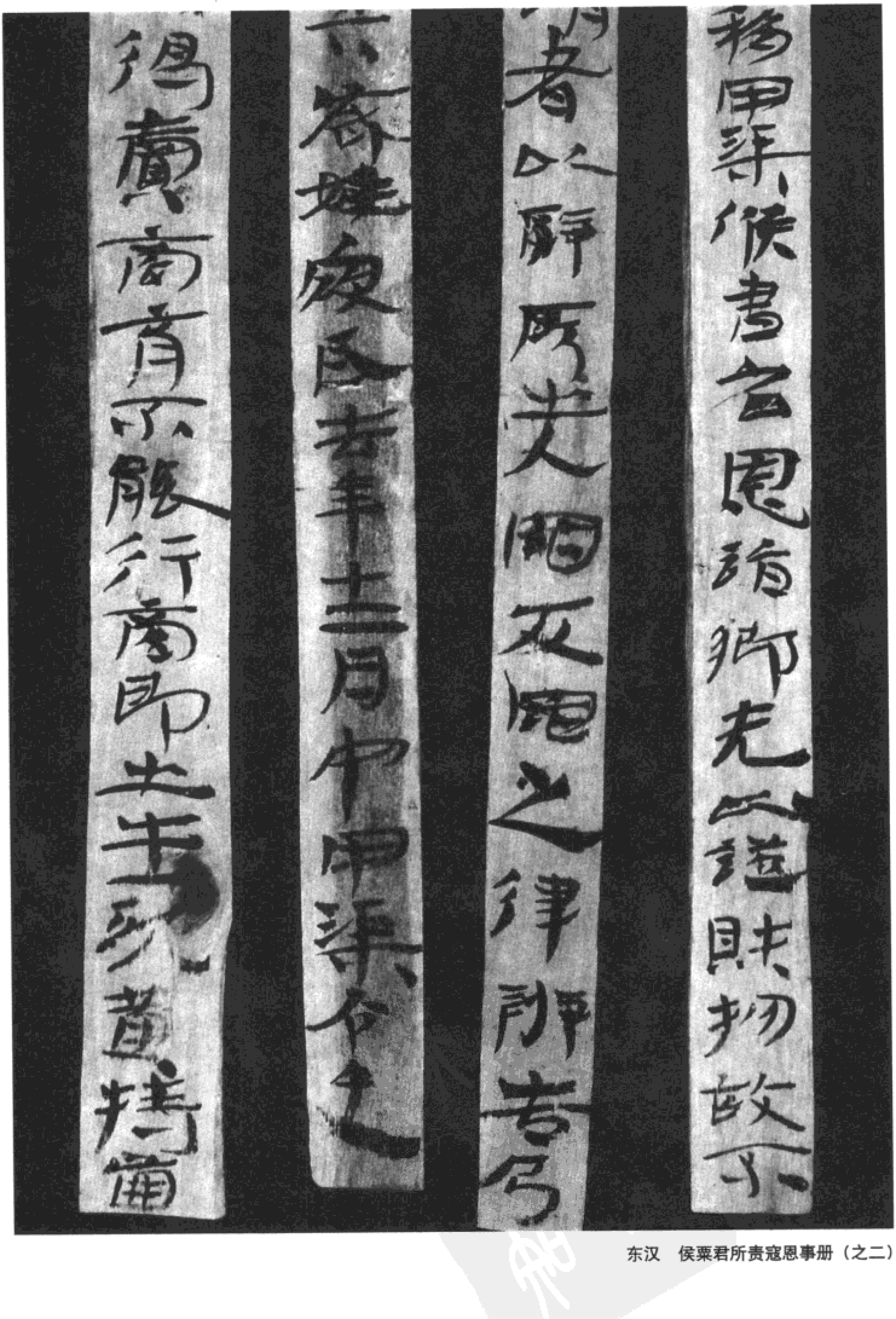
6　春秋　包山楚简



7 秦 峄山刻石



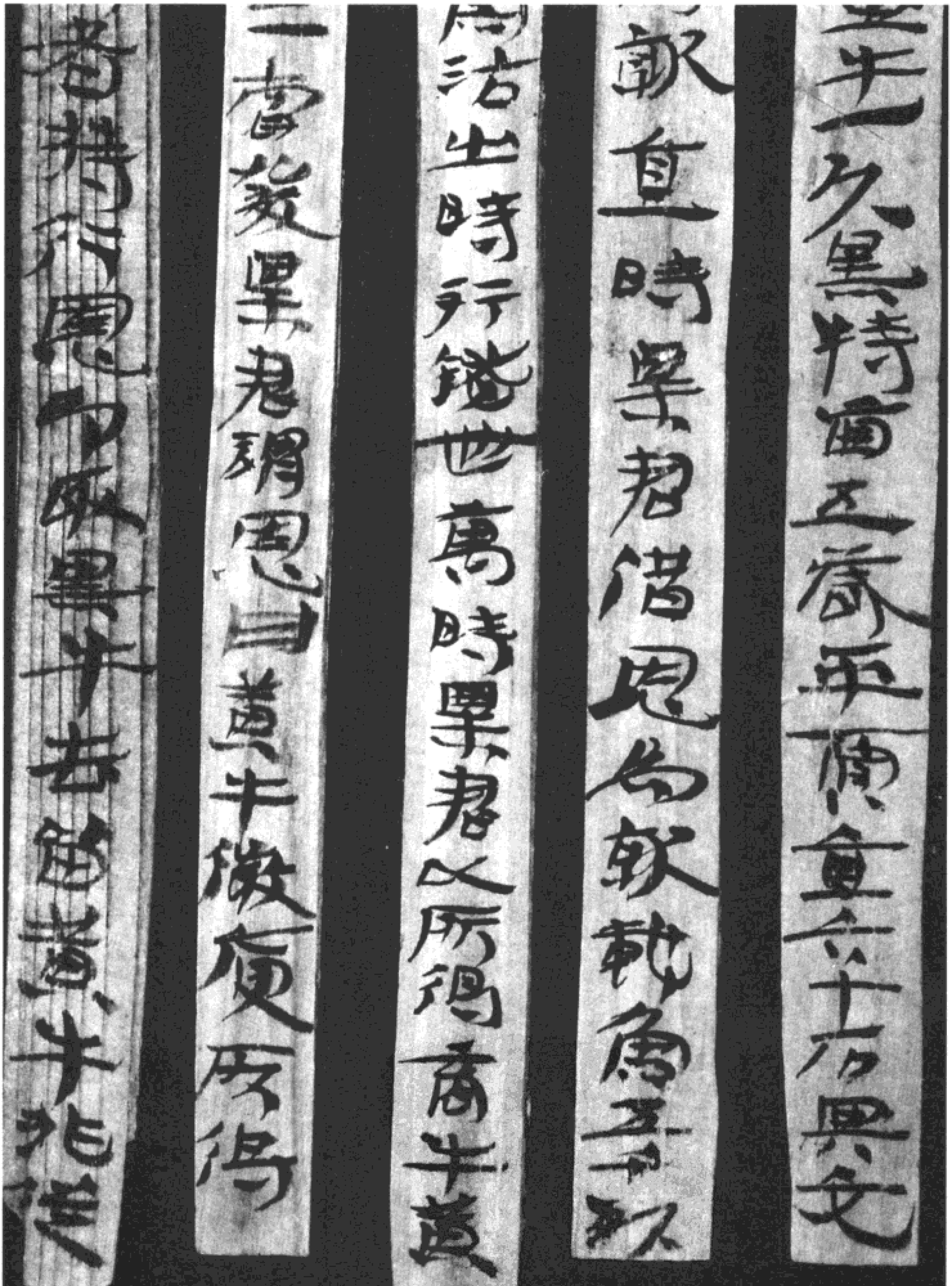
8　东汉　侯粟君所责寇恩事册（之一）



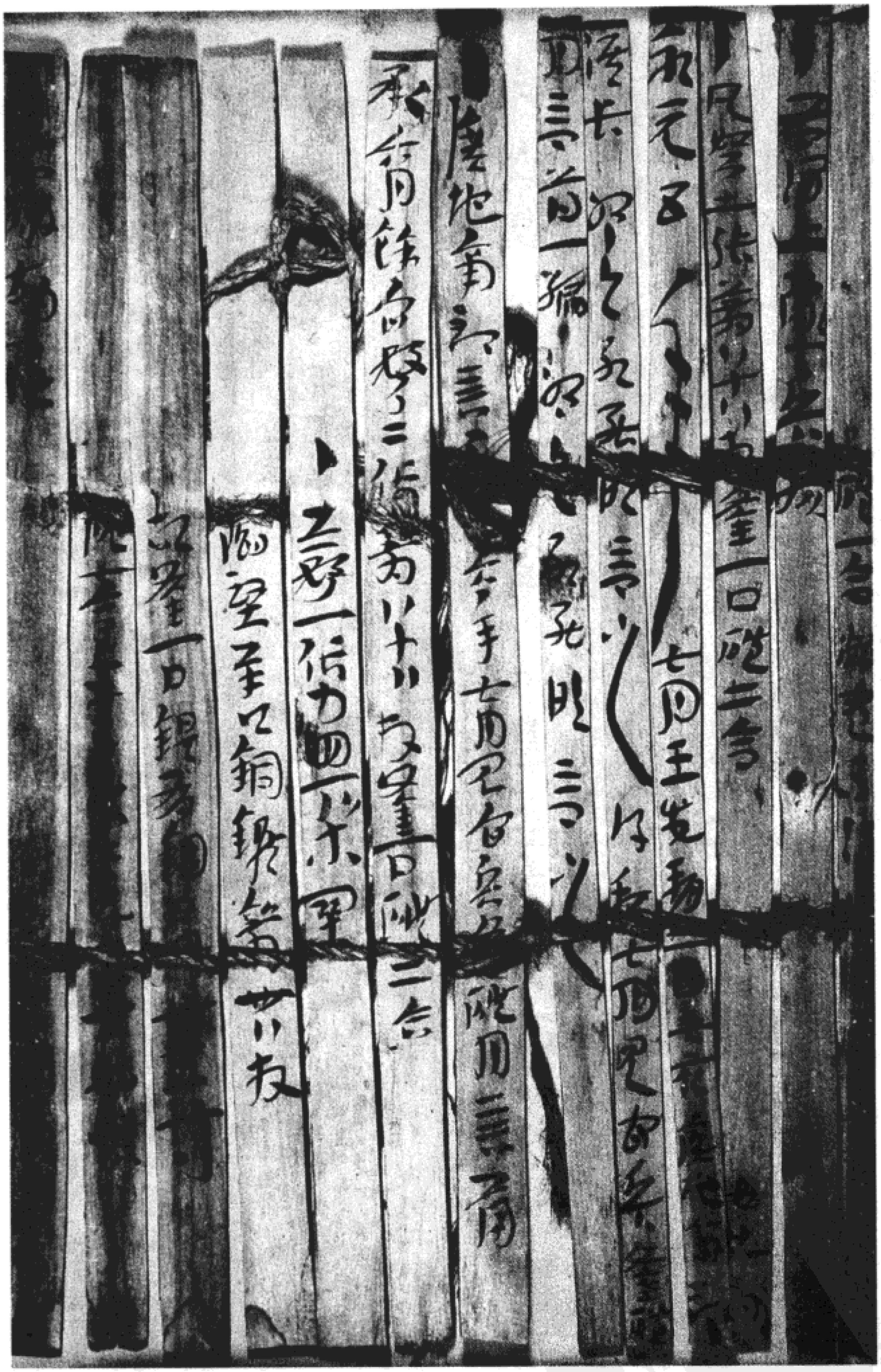
东汉　侯粟君所责寇恩事册（之二）



东汉　侯粟君所责寇恩事册（之三）



东汉　侯粟君所责寇恩事册（之四）



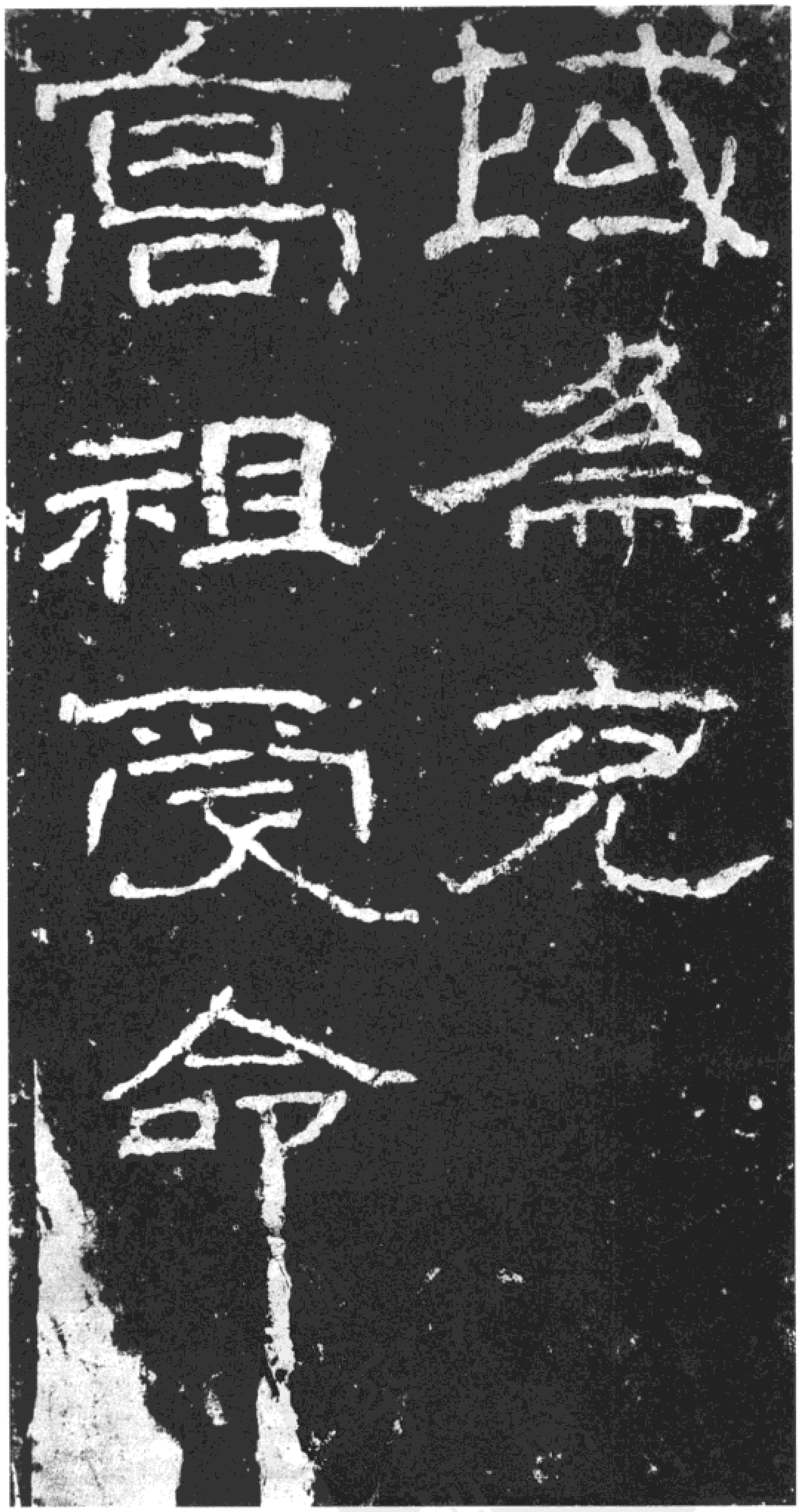
9　东汉　永元器物簿



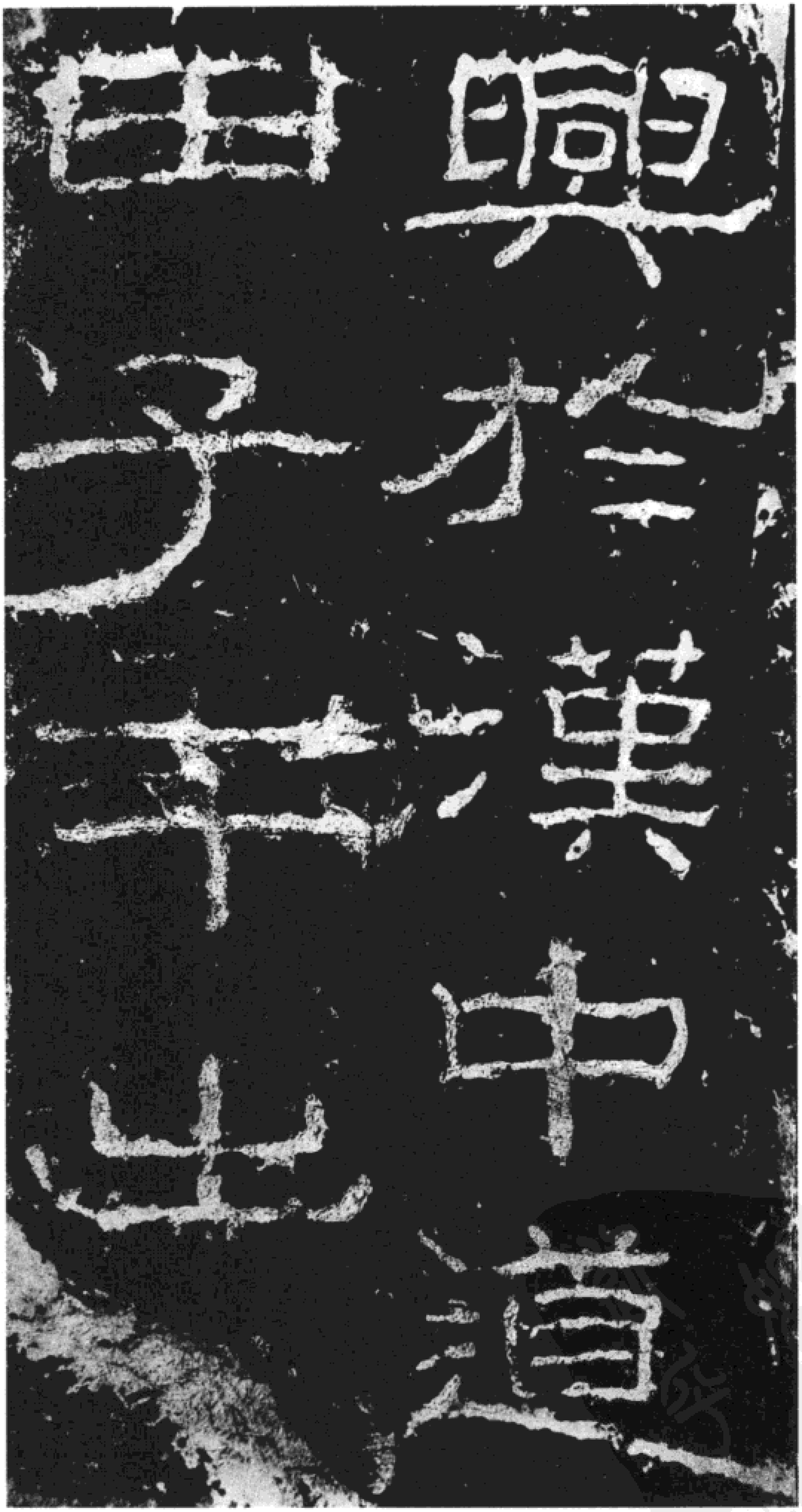
10　东汉　袁安碑



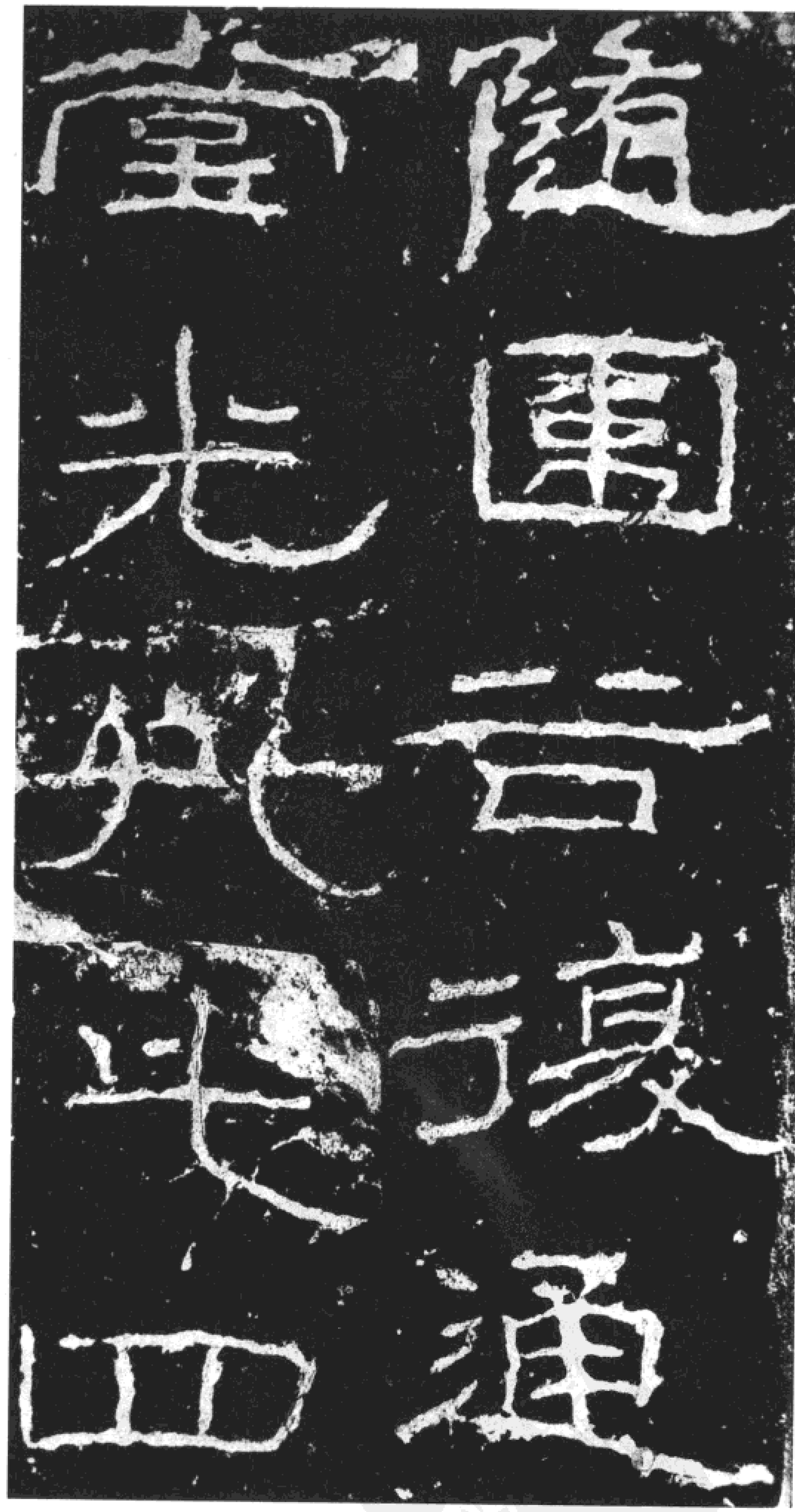
11 东汉 石门颂（之一）



东汉　石门颂（之二）



东汉　石门颂（之三）



东汉　石门颂（之四）



12　东汉　乙瑛碑（之一）



东汉　乙瑛碑（之二）



东汉　乙瑛碑（之三）



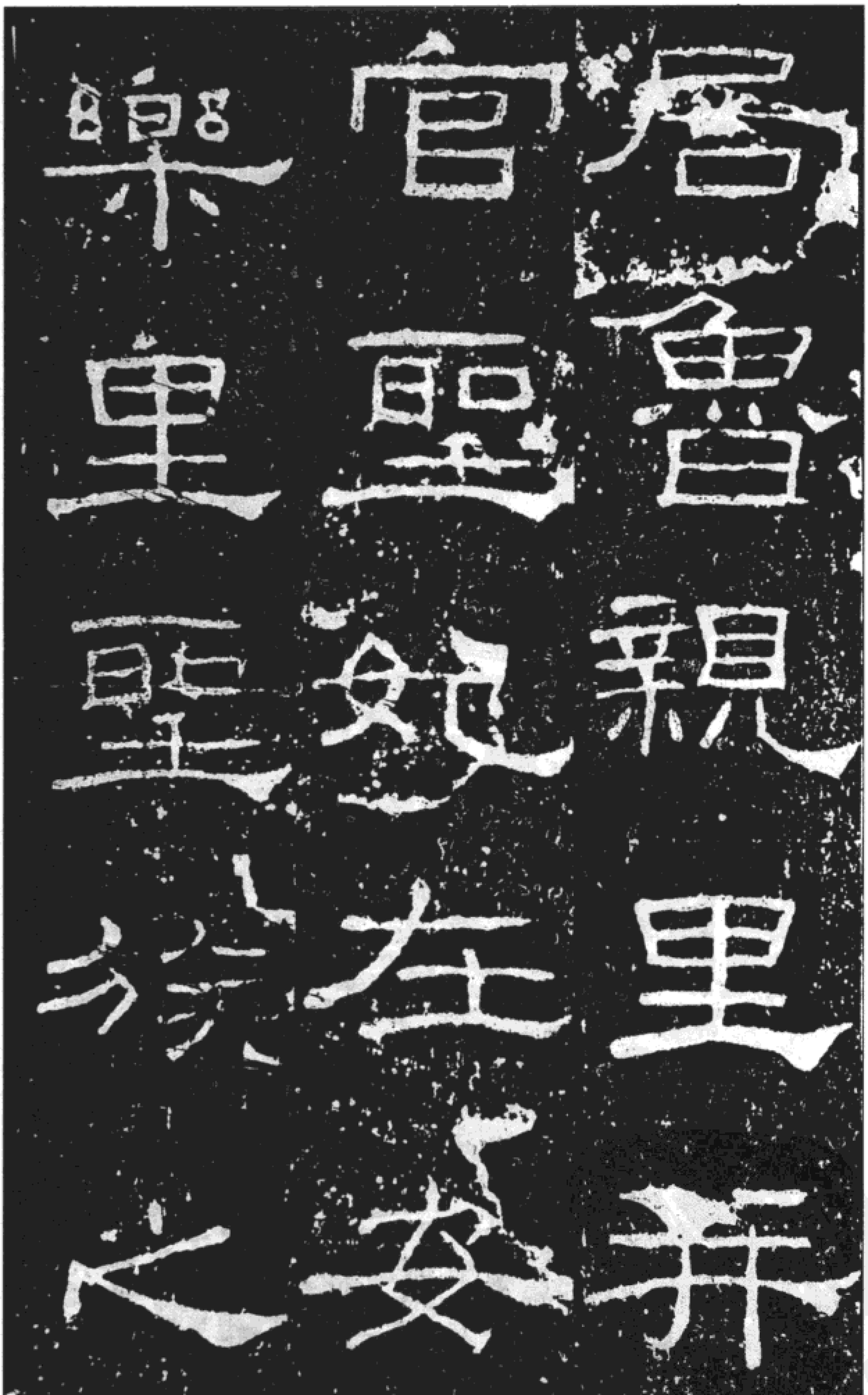
东汉　乙瑛碑（之四）



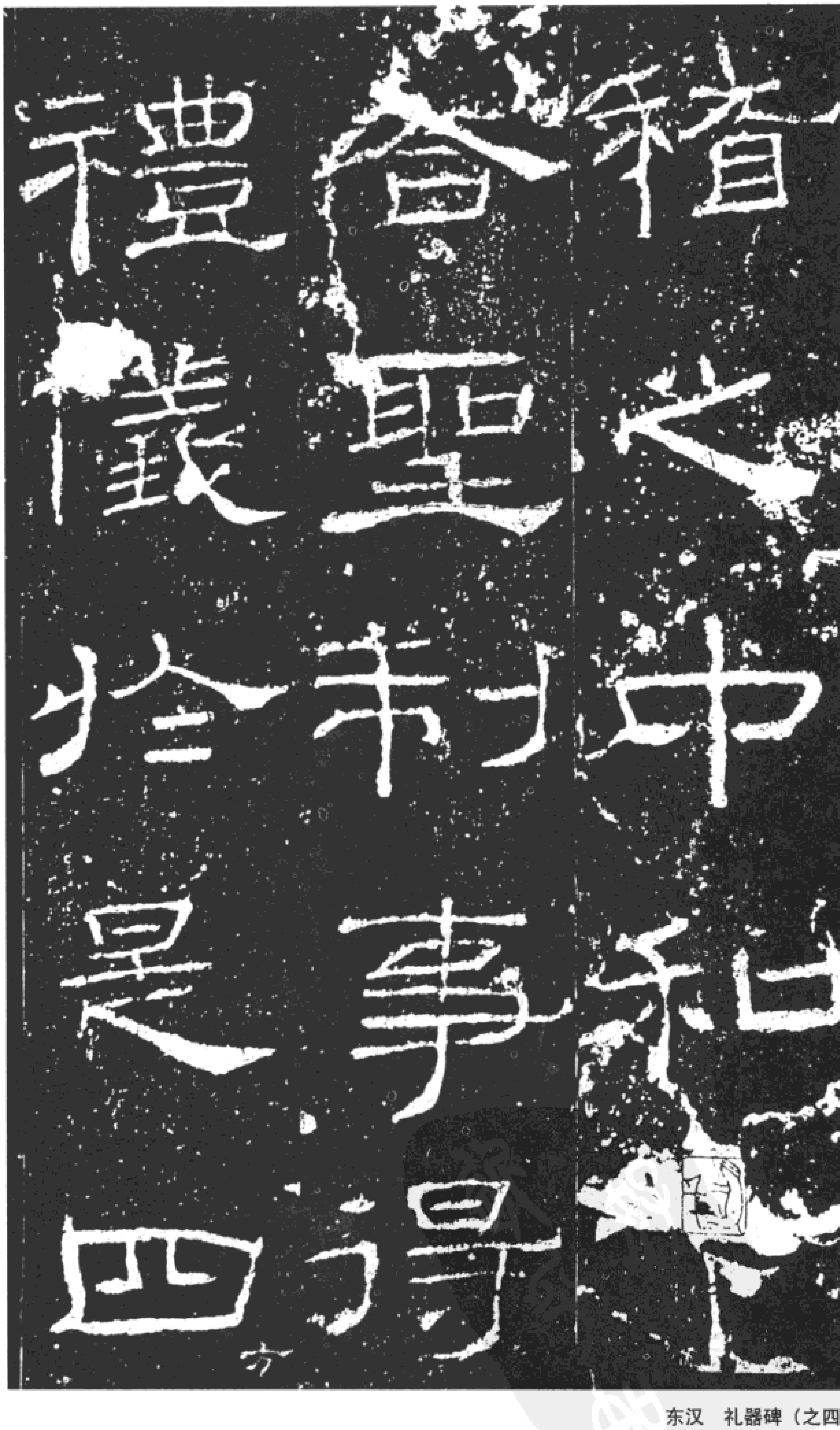
13 东汉 礼器碑（之一）



东汉　礼器碑（之二）



东汉　礼器碑（之三）



东汉　礼器碑（之四）



14　东汉　西狭颂（之一）



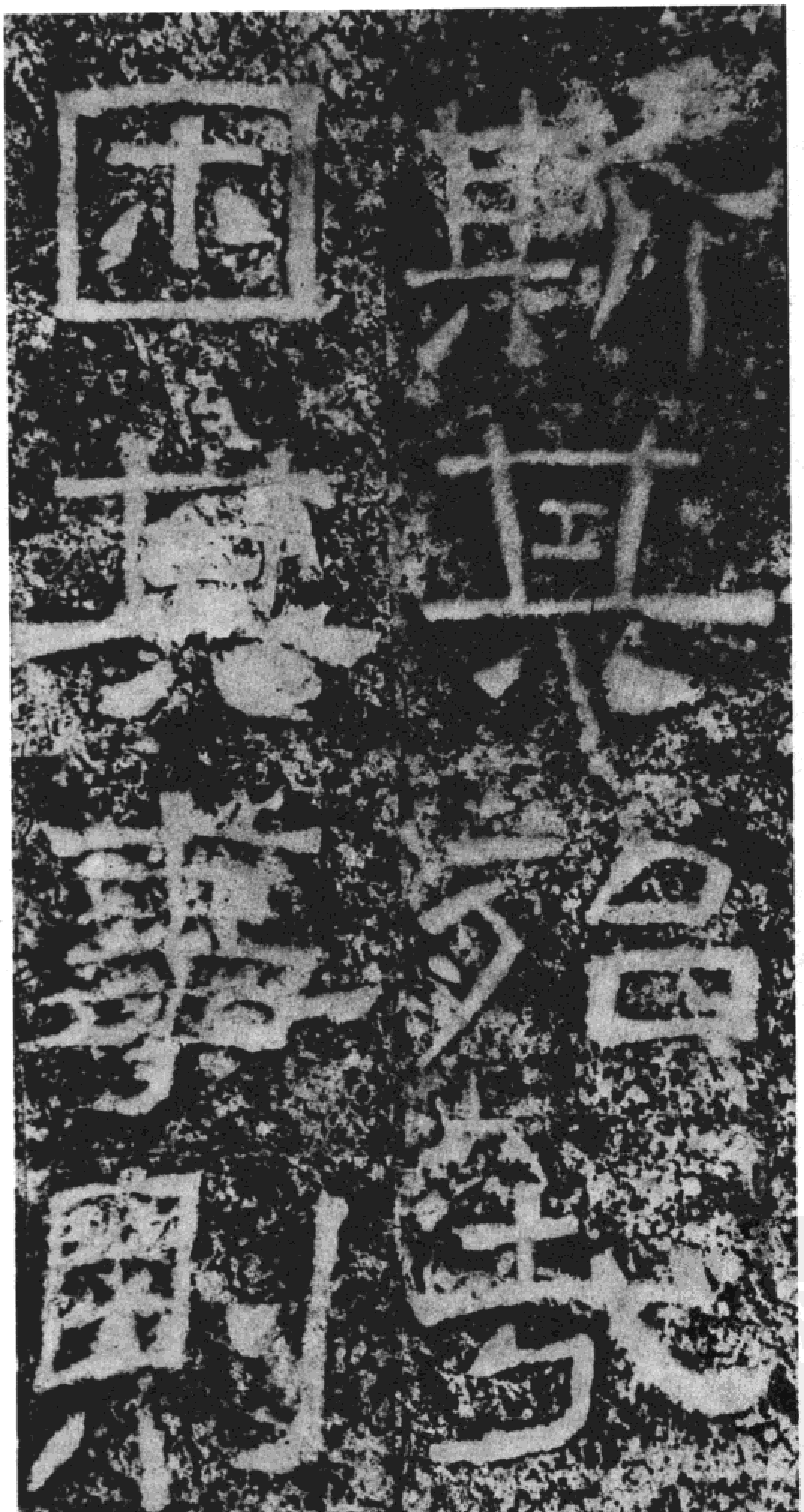
东汉　西狭颂（之二）



东汉　西狭颂（之三）



东汉　西狭颂（之四）



东汉　西狭颂（之五）



15 东汉 曹全碑（之一）



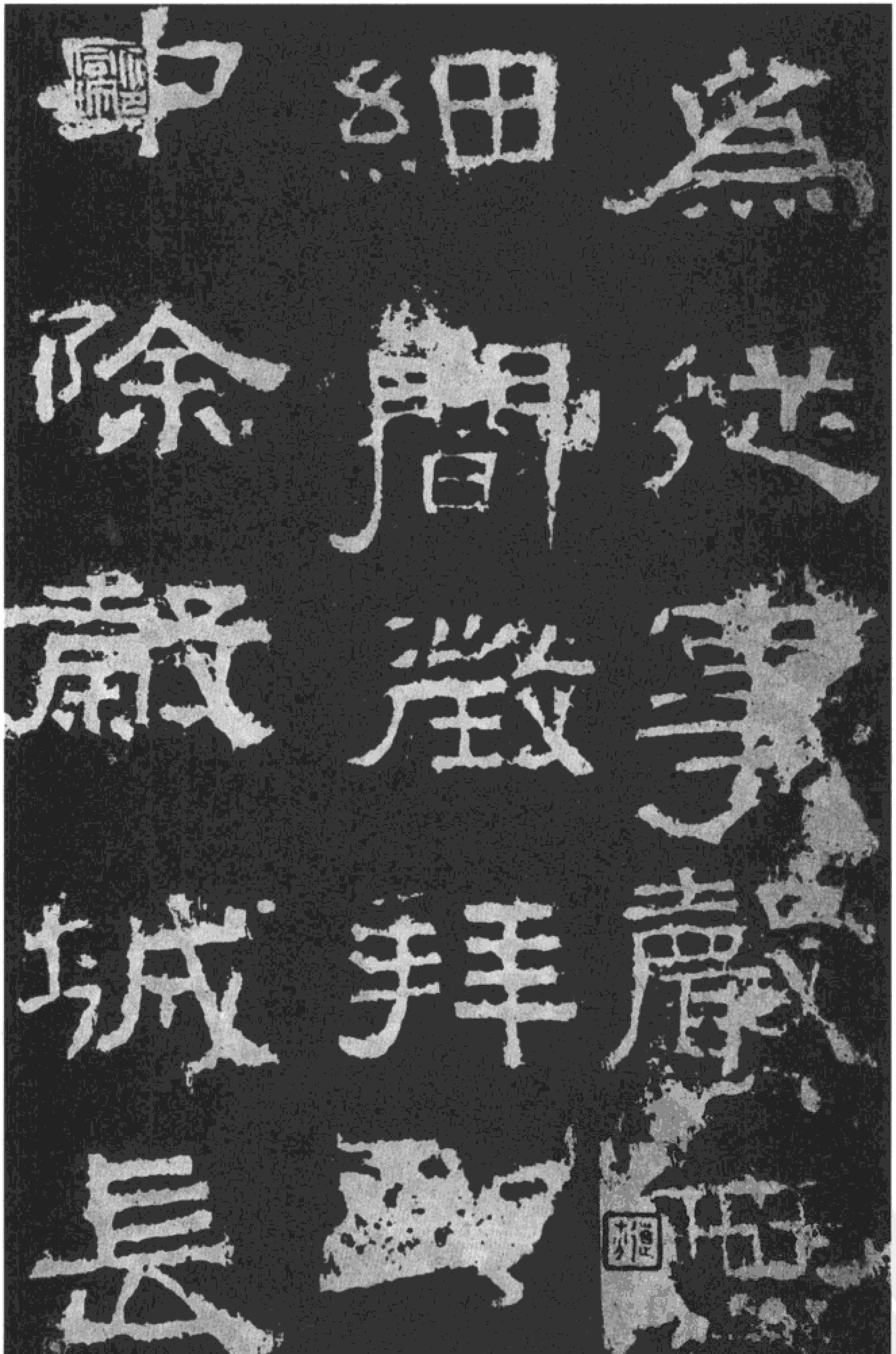
东汉　曹全碑（之二）



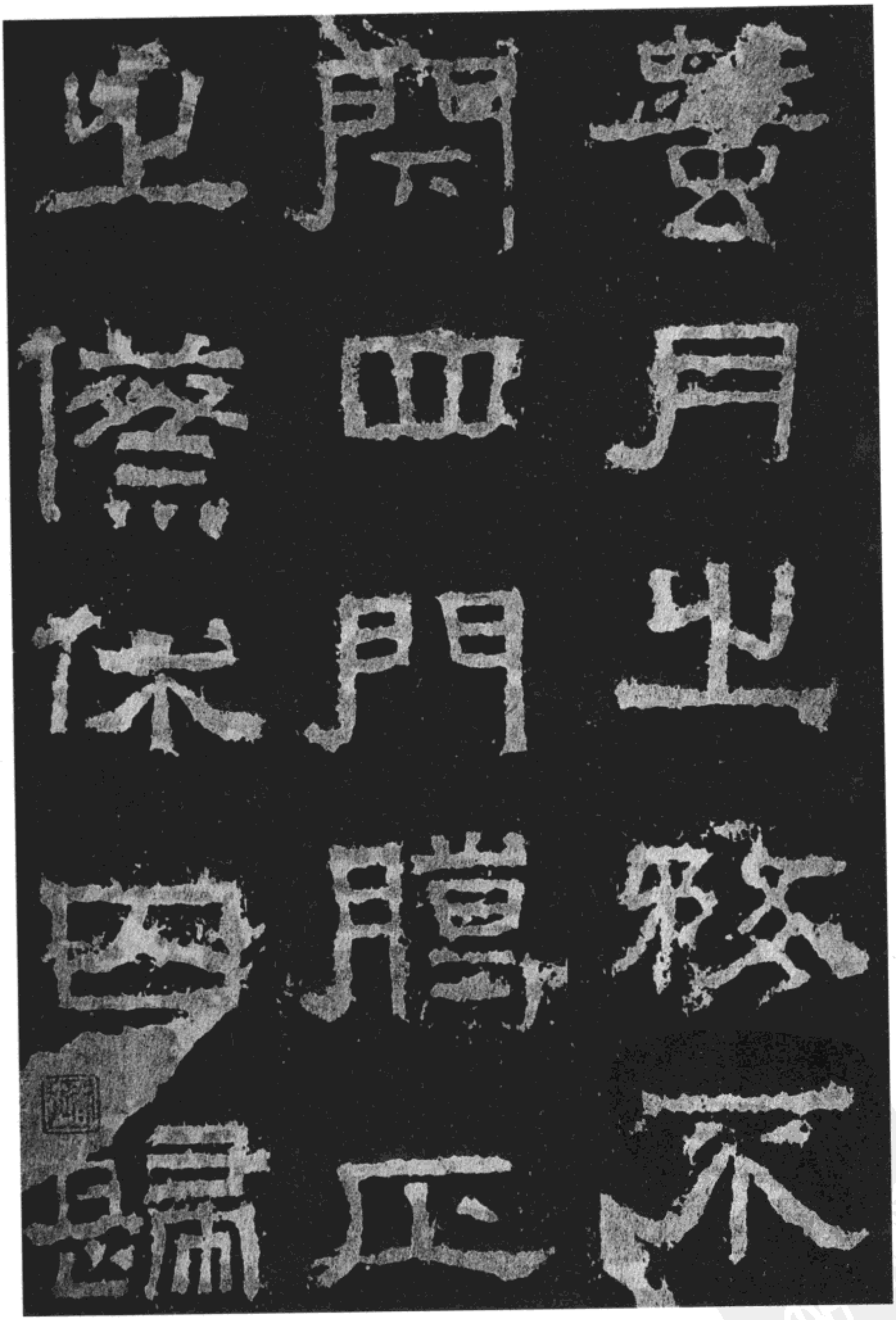
东汉　曹全碑（之三）



东汉　曹全碑（之四）



16　东汉　张迁碑（之一）



东汉　张迁碑（之二）



东汉　张迁碑（之三）



东汉　张迁碑（之四）



17　东汉　王舍人碑（之一）



东汉　王舍人碑（之二）



东汉　王舍人碑（之三）

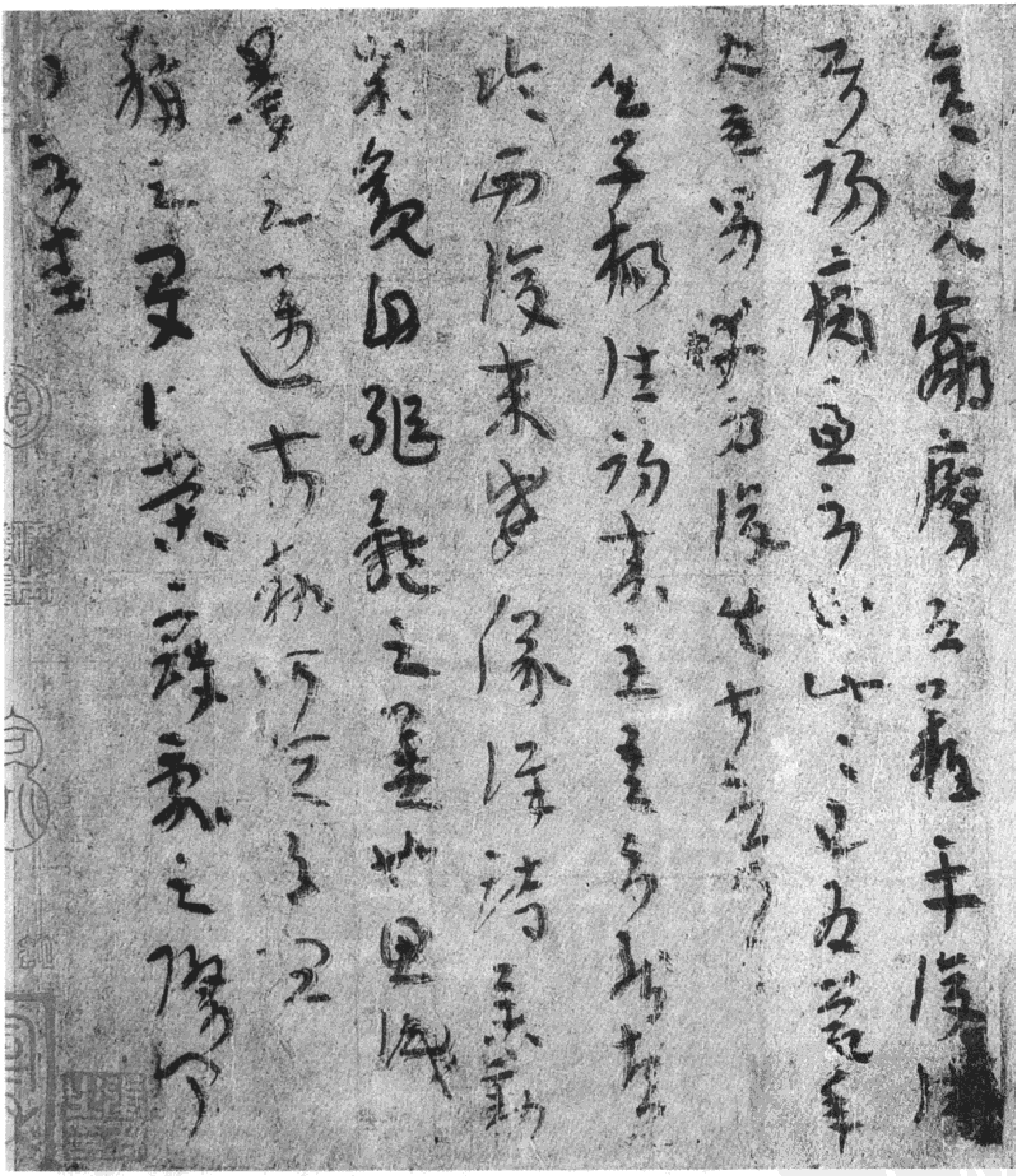


东汉　王舍人碑（之四）

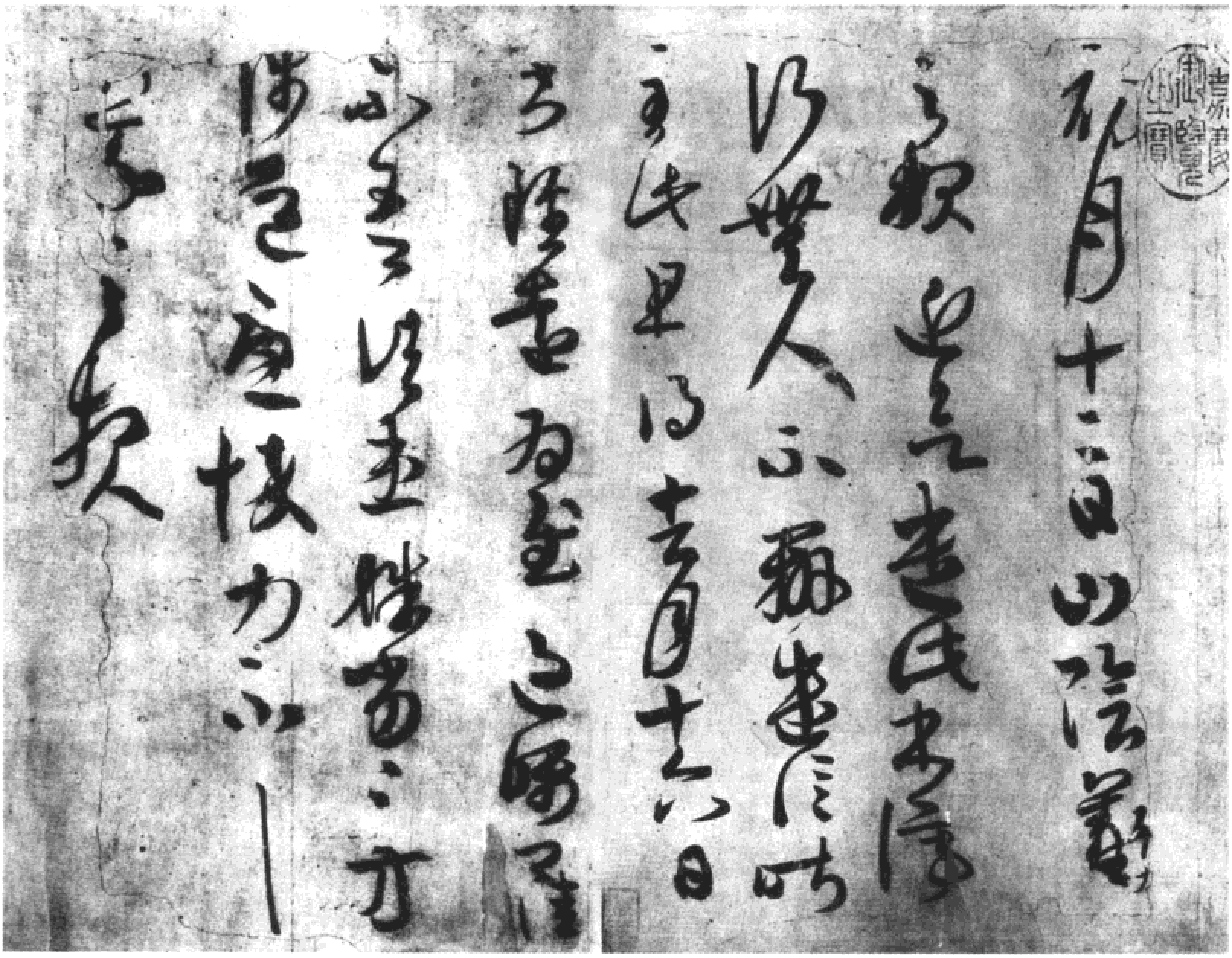




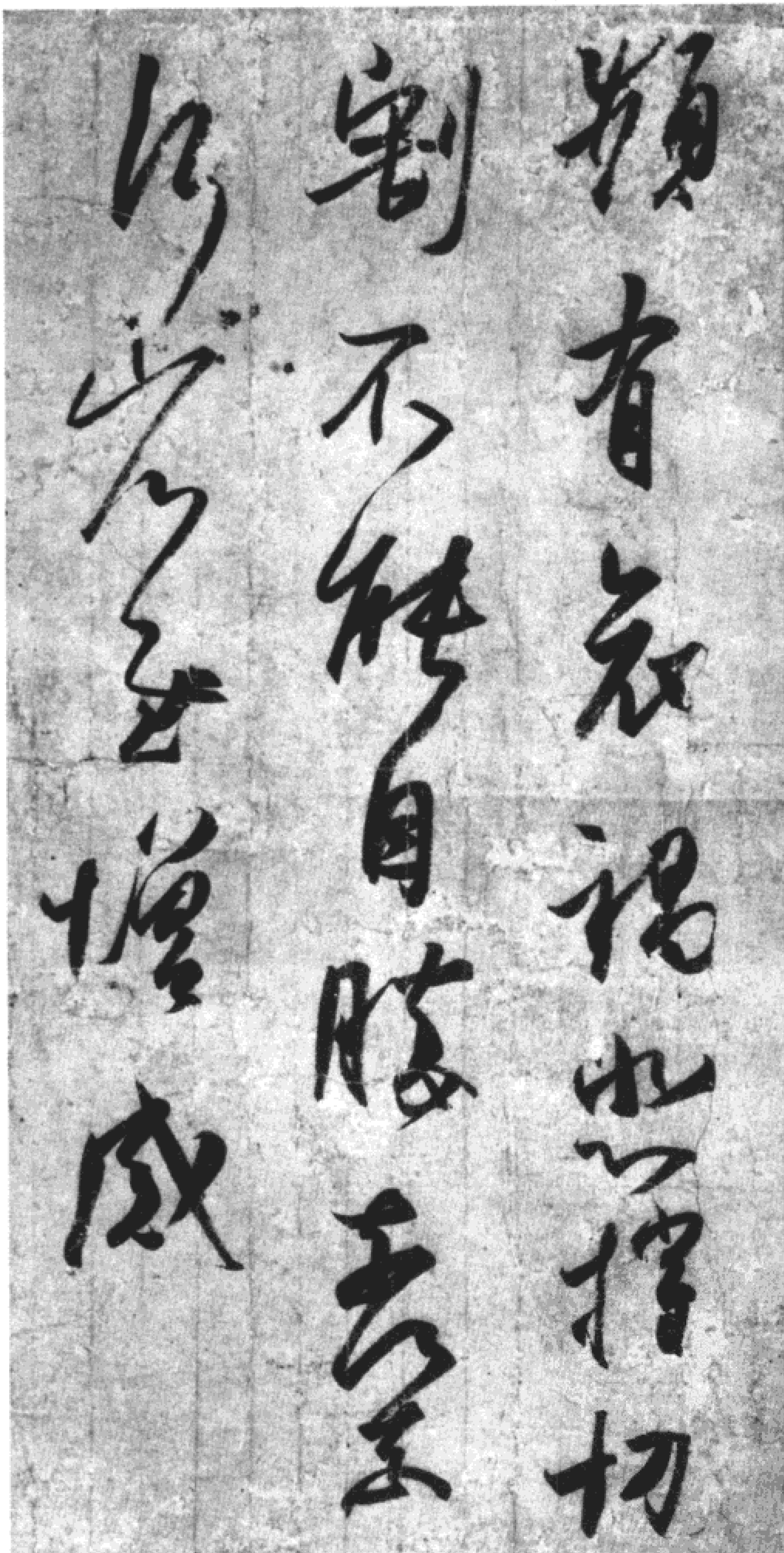
东汉　王舍人碑（之五）



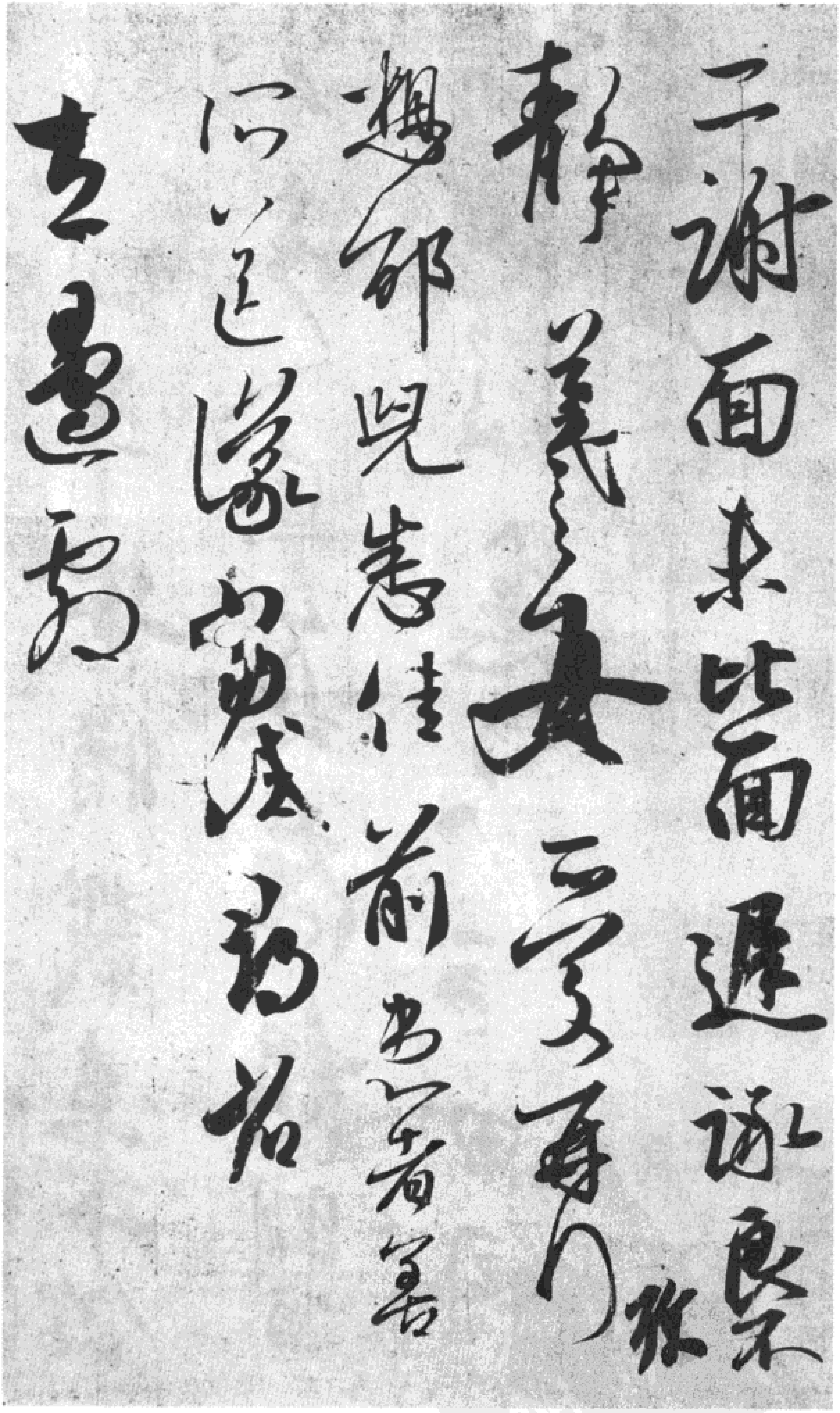
18 西晋 陆机 平复帖



19　东晋　王羲之　初月帖



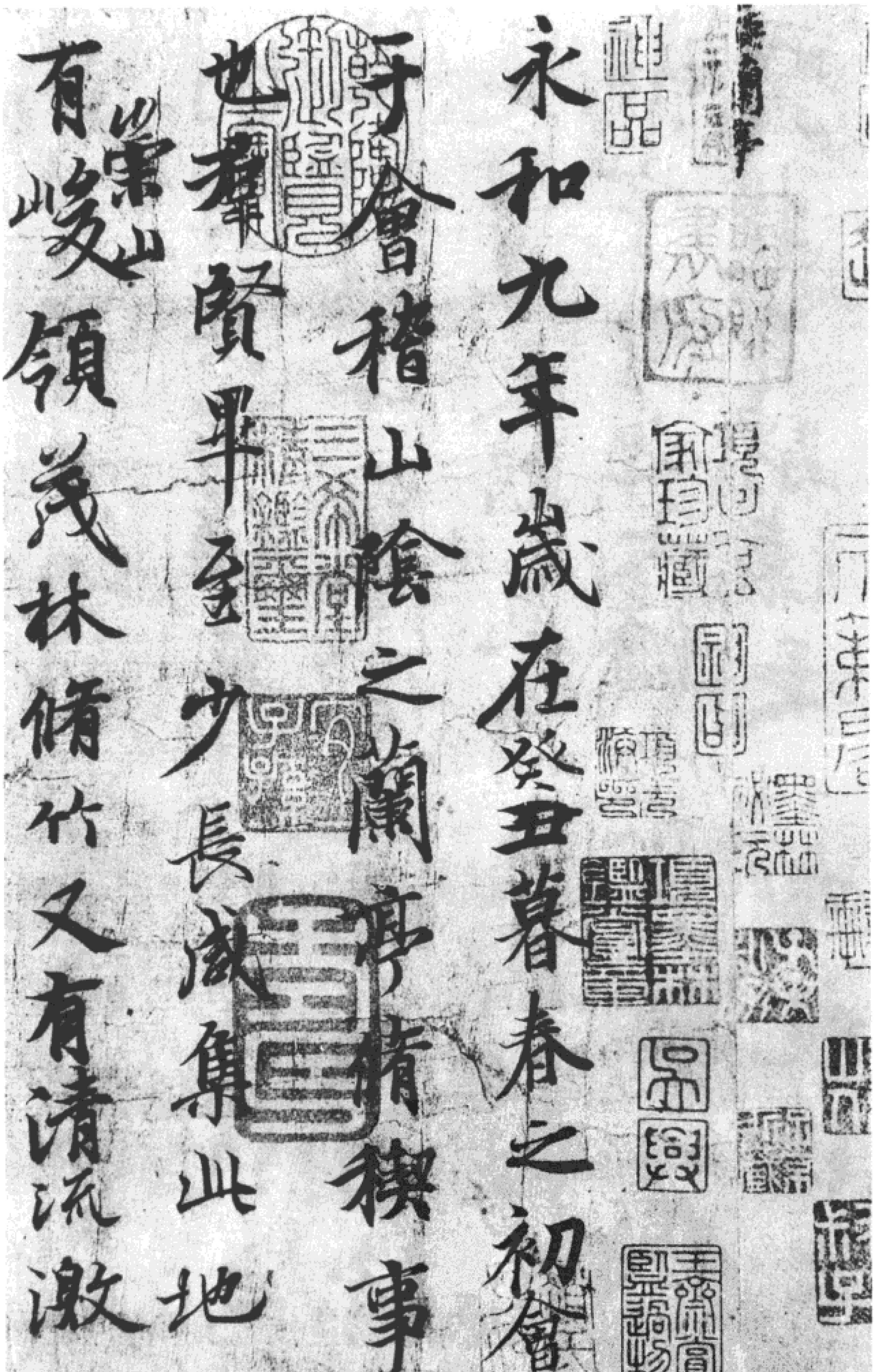
20　东晋　王羲之　频有哀祸帖



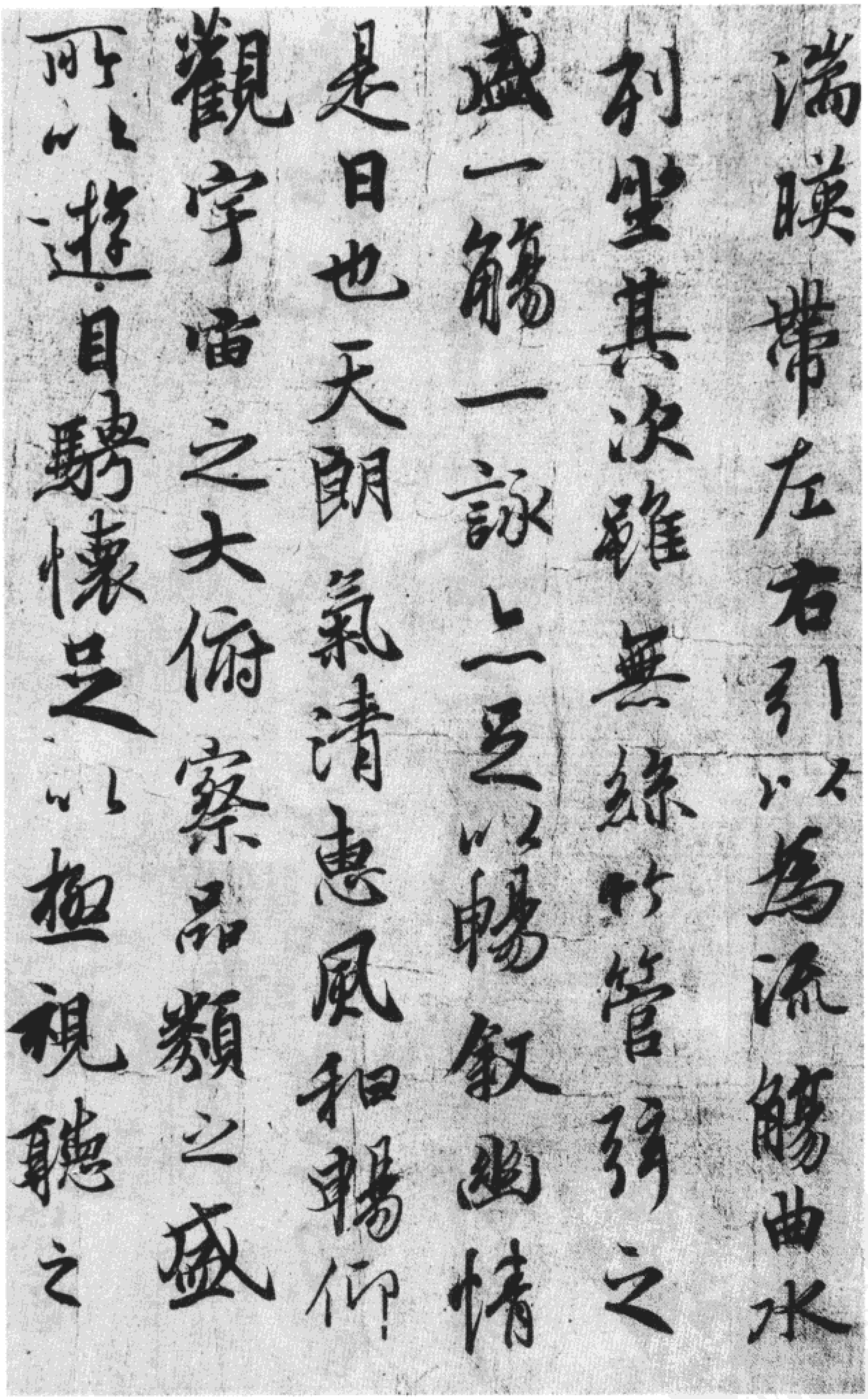
21　东晋　王羲之　二谢帖



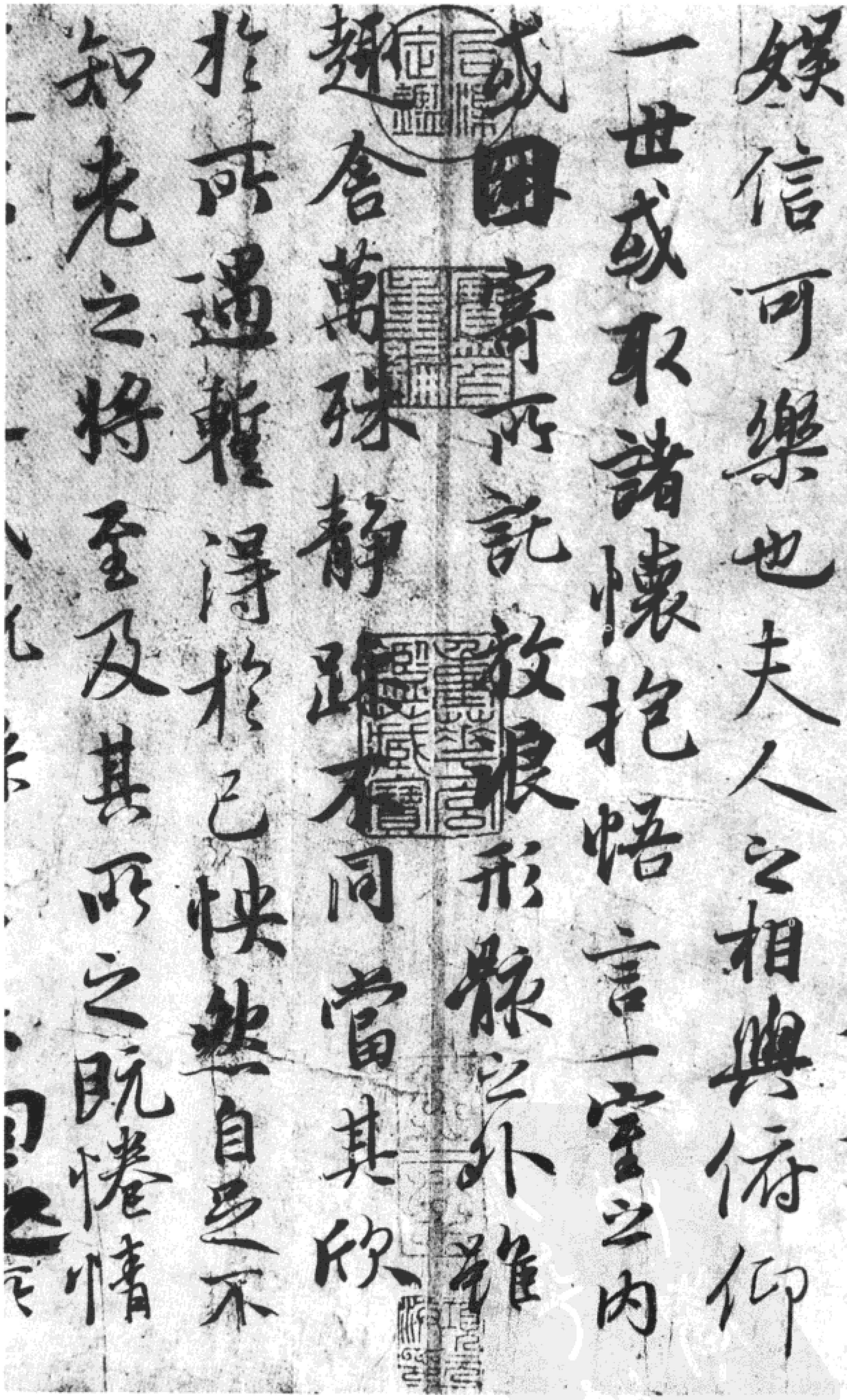
22　东晋　王羲之　平安帖



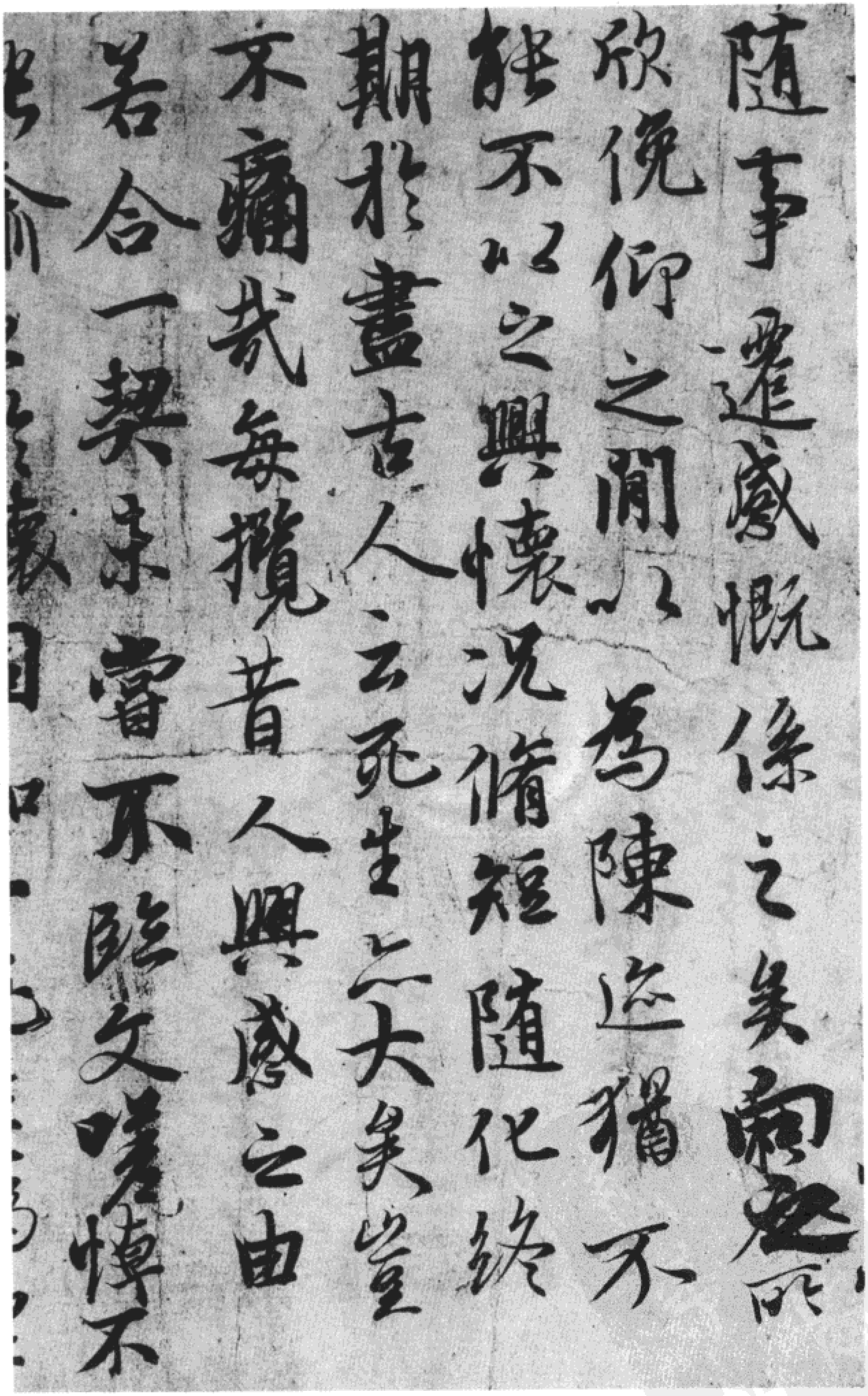
23 东晋 王羲之 兰亭序（之一）


滿暎帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢敘幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之

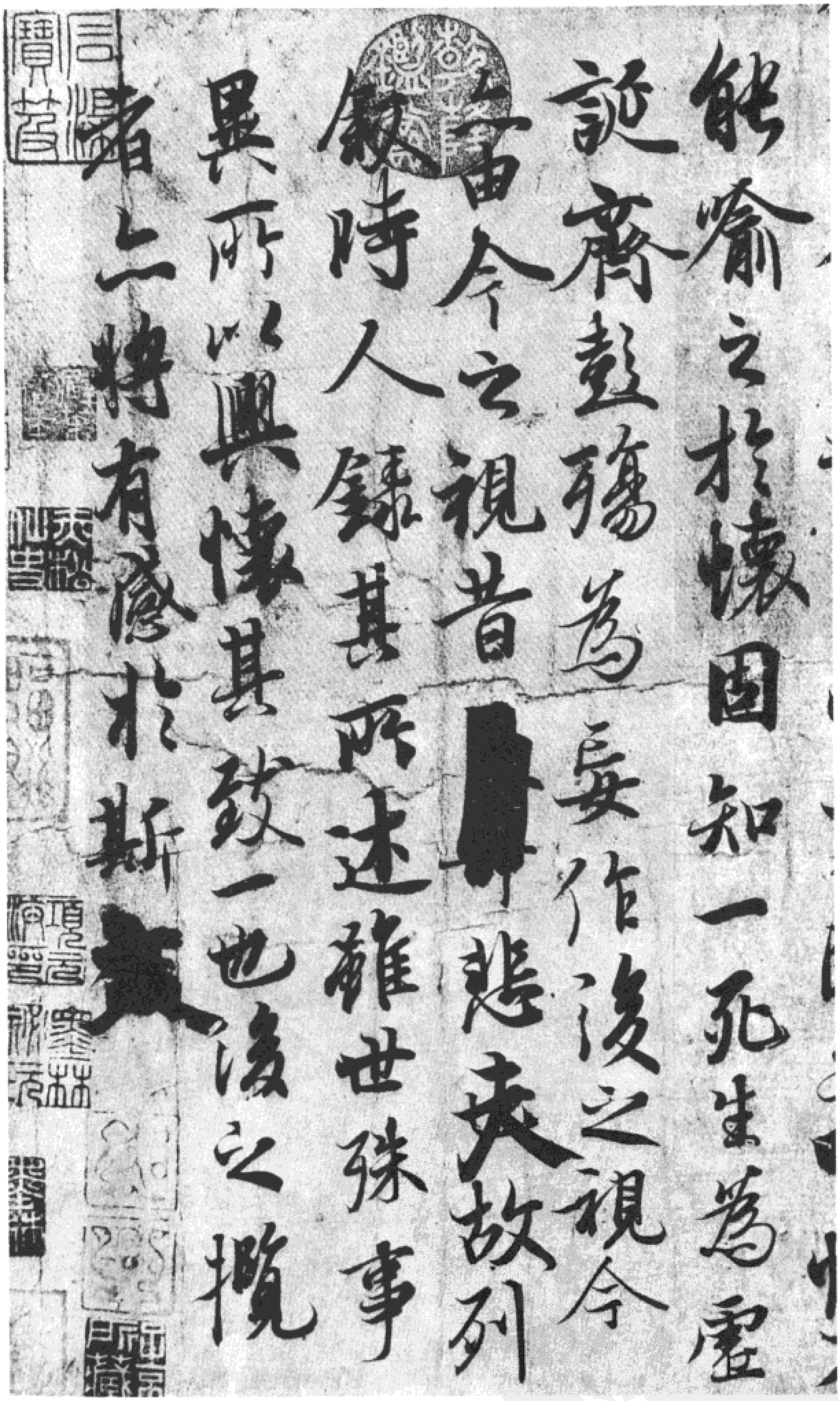
东晋　王羲之　兰亭序（之二）


娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣
於所遇暫得於己快然自足不
知老之將至及其所之既惓情

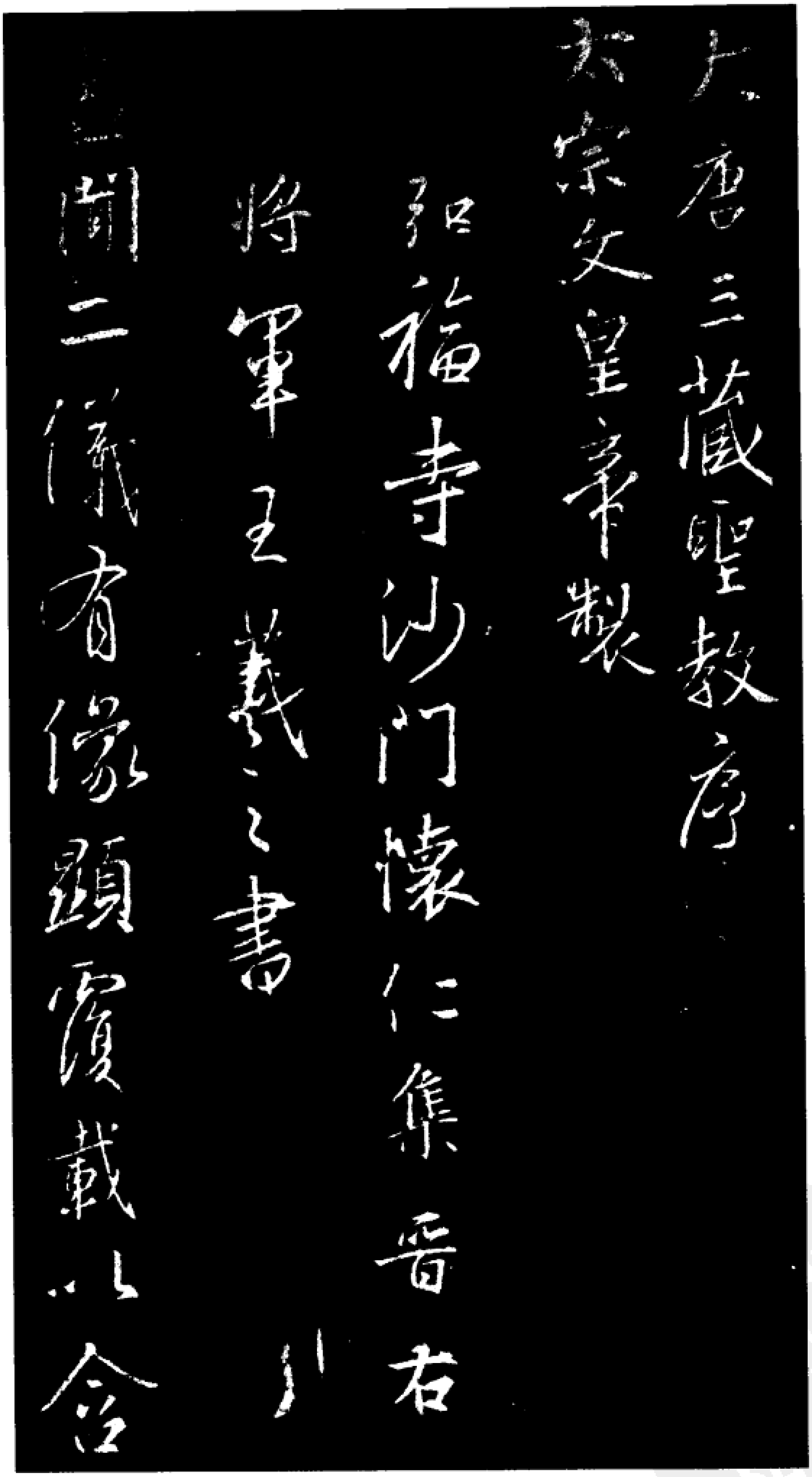
东晋　王羲之　兰亭序（之三）


隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終
期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不

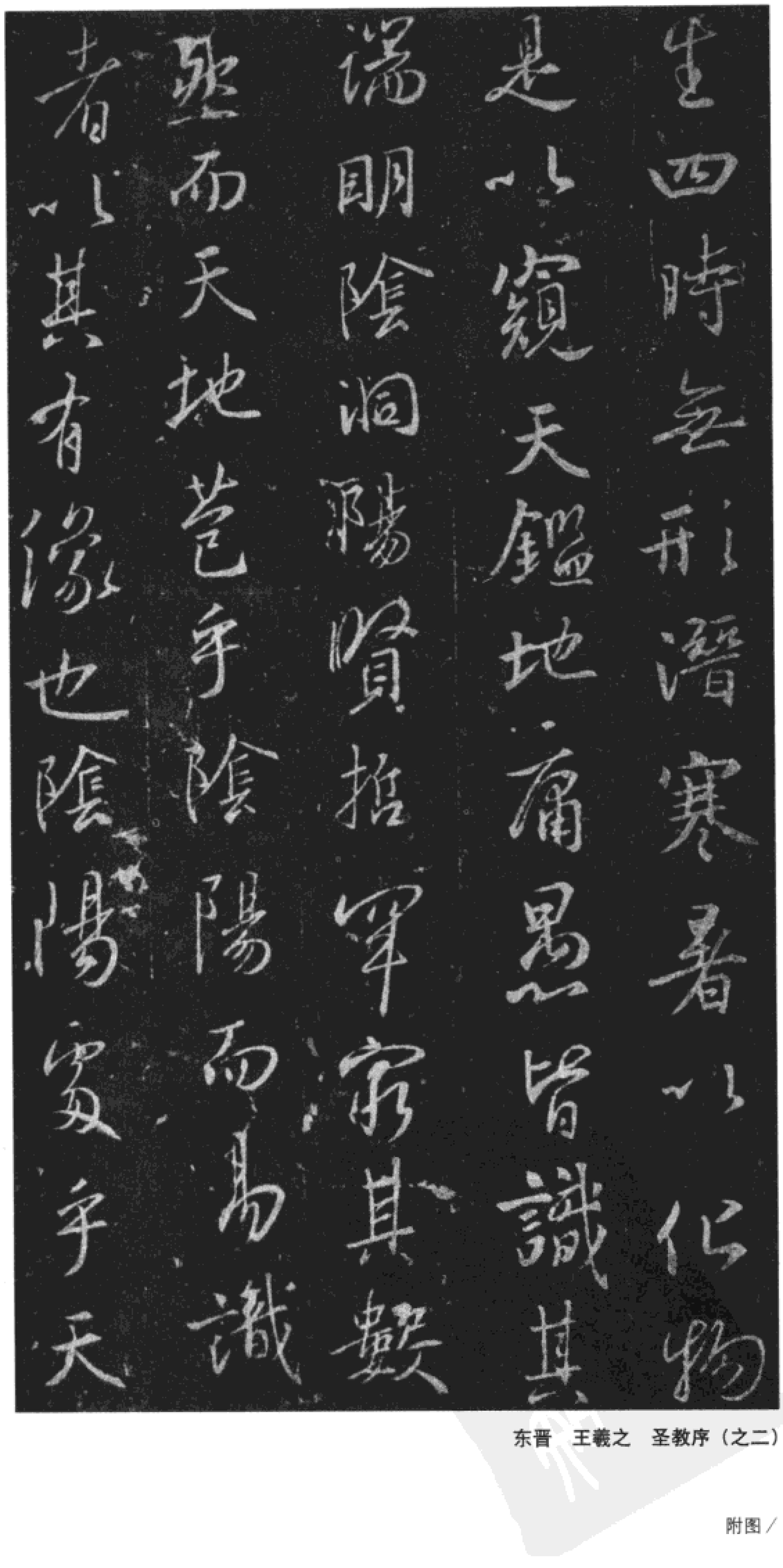
东晋　王羲之　兰亭序（之四）


能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今
由今之視昔
悲夫故列
敘時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者亦將有感於斯

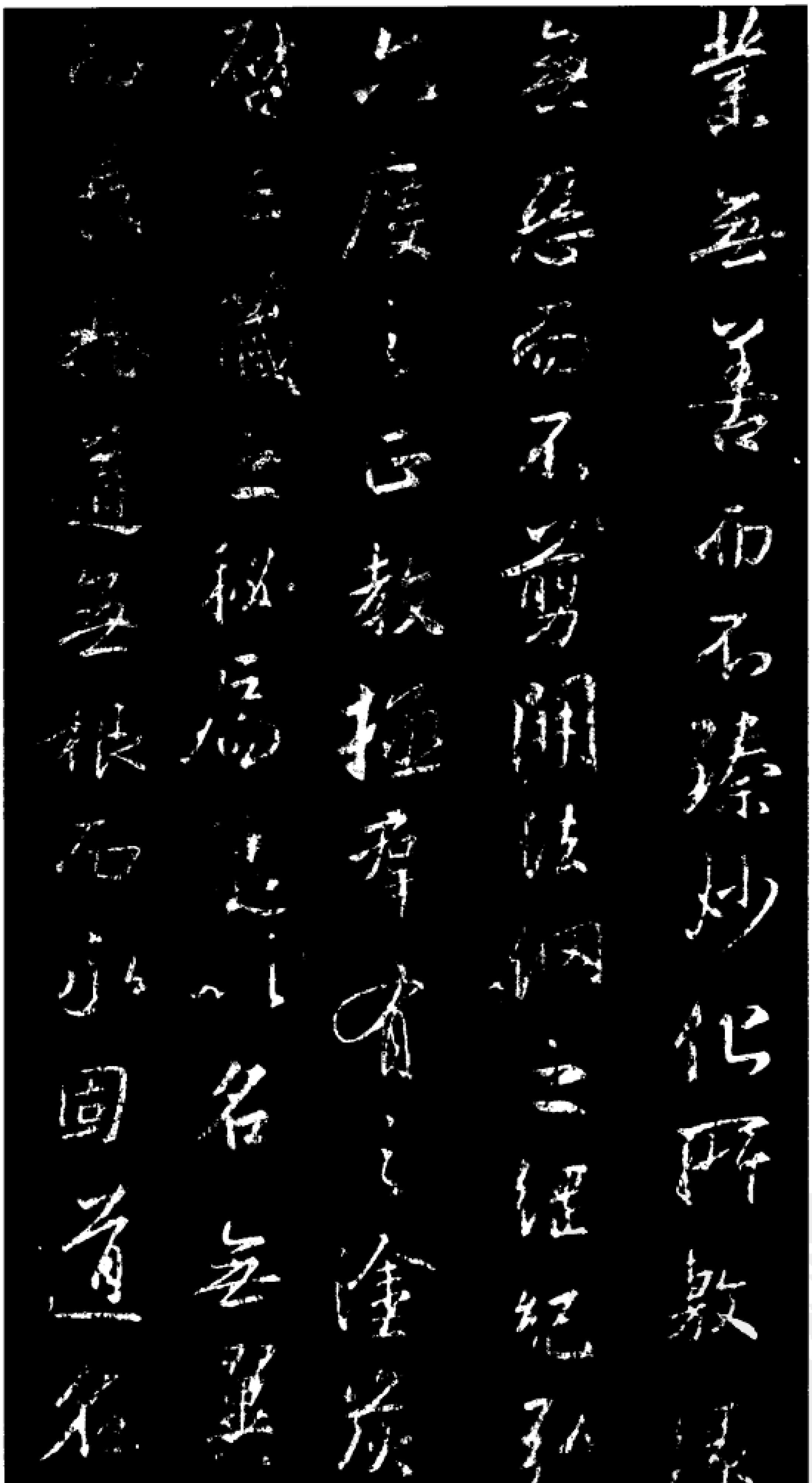
东晋　王羲之　兰亭序（之五）



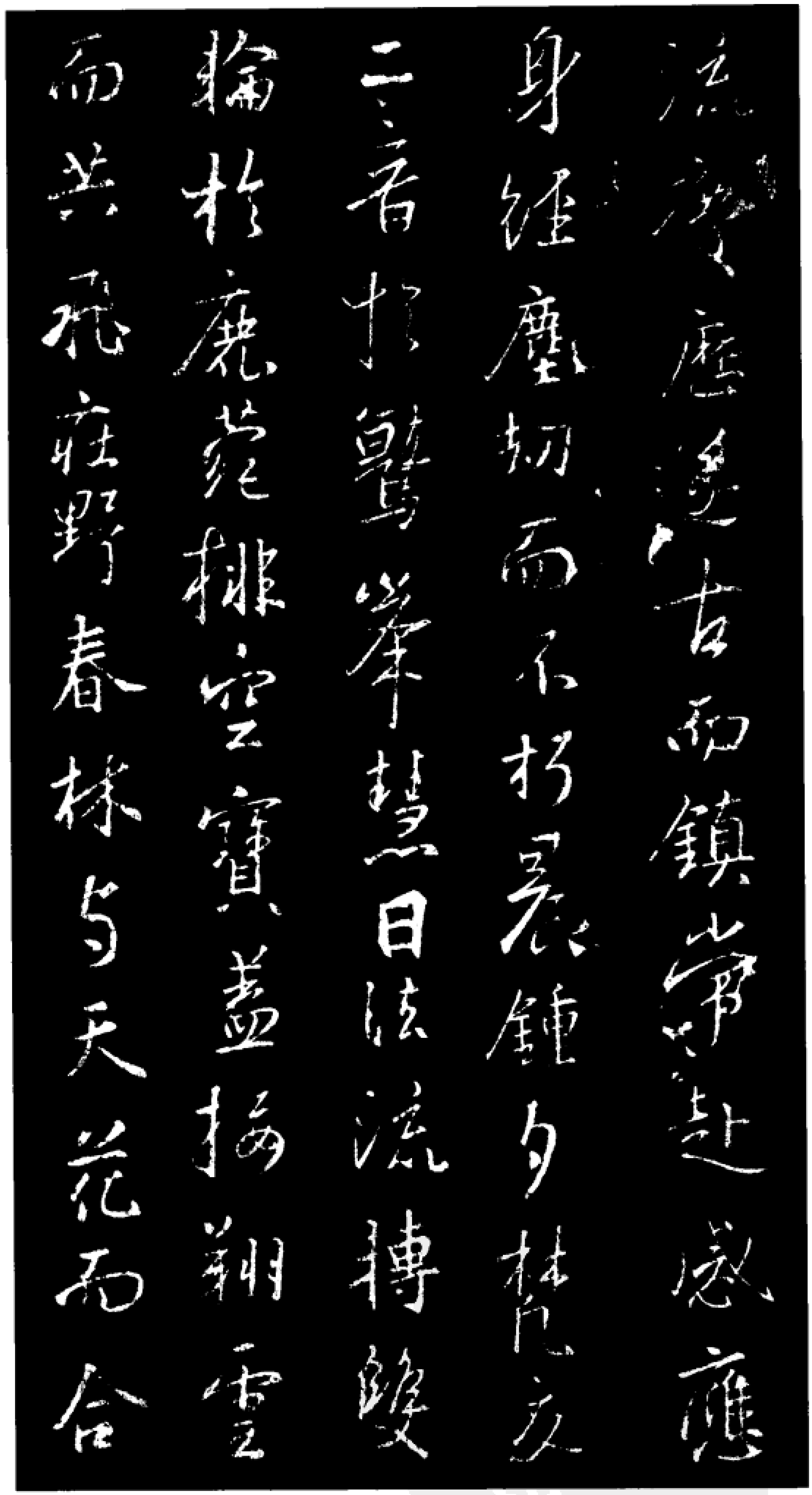
24 东晋 王羲之 圣教序（之一）


生四時無形潛寒暑以化物
是以窺天鑑地庸愚皆識其
端明陰洞陽賢哲罕窮其數
然而天地苞乎陰陽而易識
者以其有象也陰陽處乎天

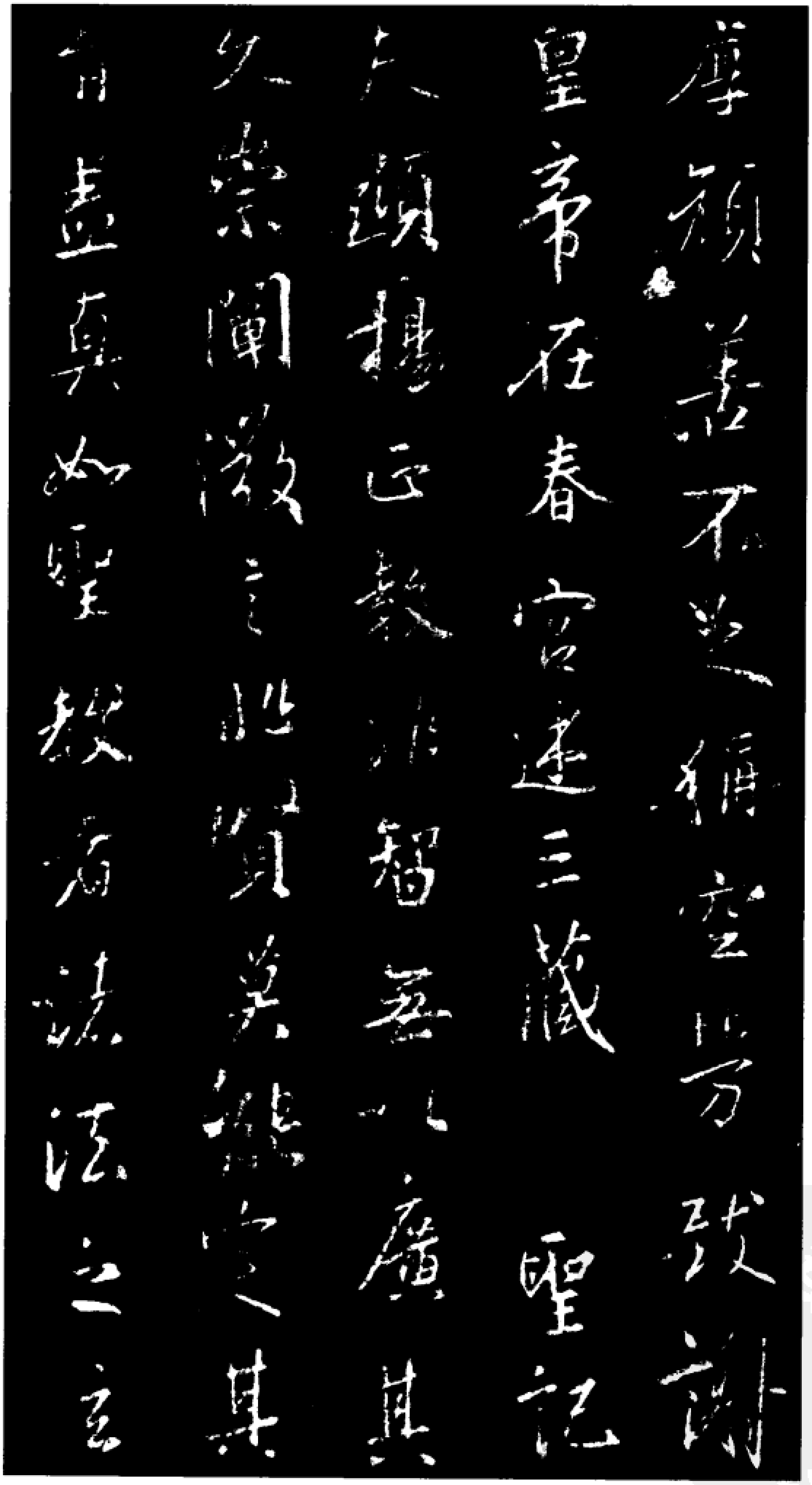
东晋　王羲之　圣教序（之二）


業無善而不臻妙化所敷緣
無惡而不翦開法網之綱紀弘
六度之正教拯群有之塗炭
啟三藏之秘扃是以名無翼
而長飛道無根而永固道名

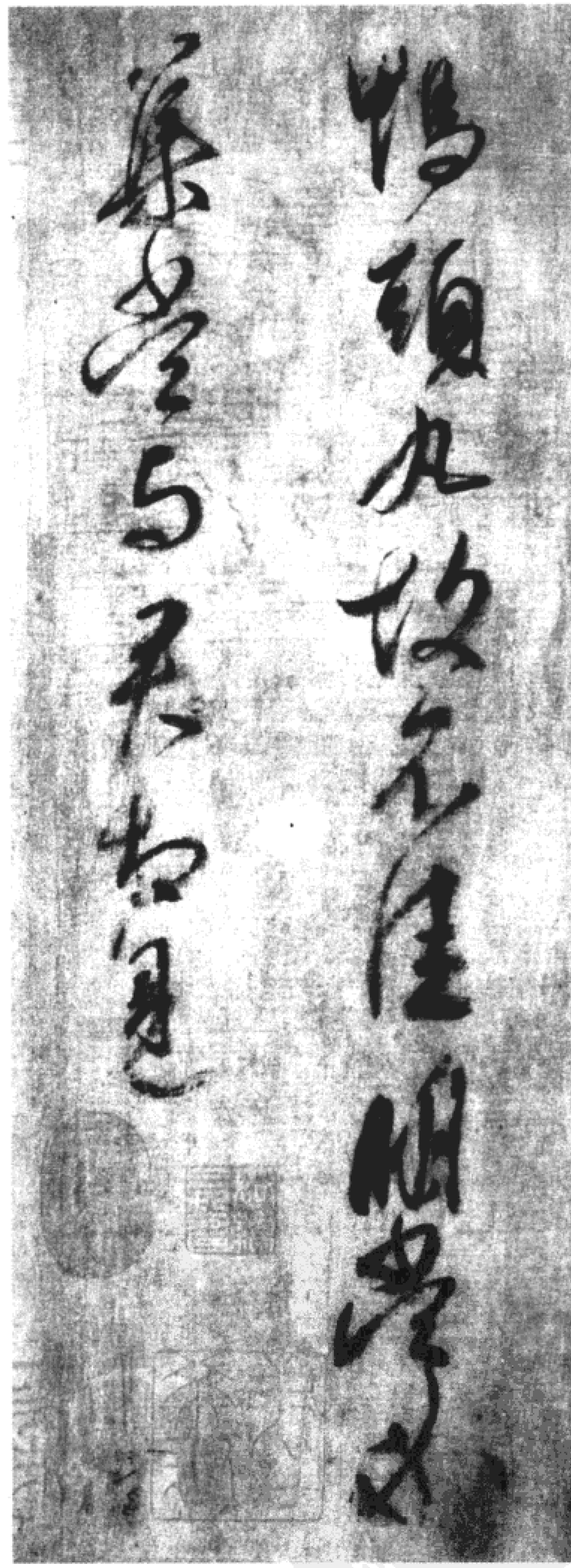
东晋　王羲之　圣教序（之三）


流慶歷遂古而鎮常赴感應
身經塵劫而不朽晨鍾夕梵交
二音於鷲峯慧日法流轉雙
輪於鹿菀排空寶蓋接翔雲
而共飛莊野春林與天花而合

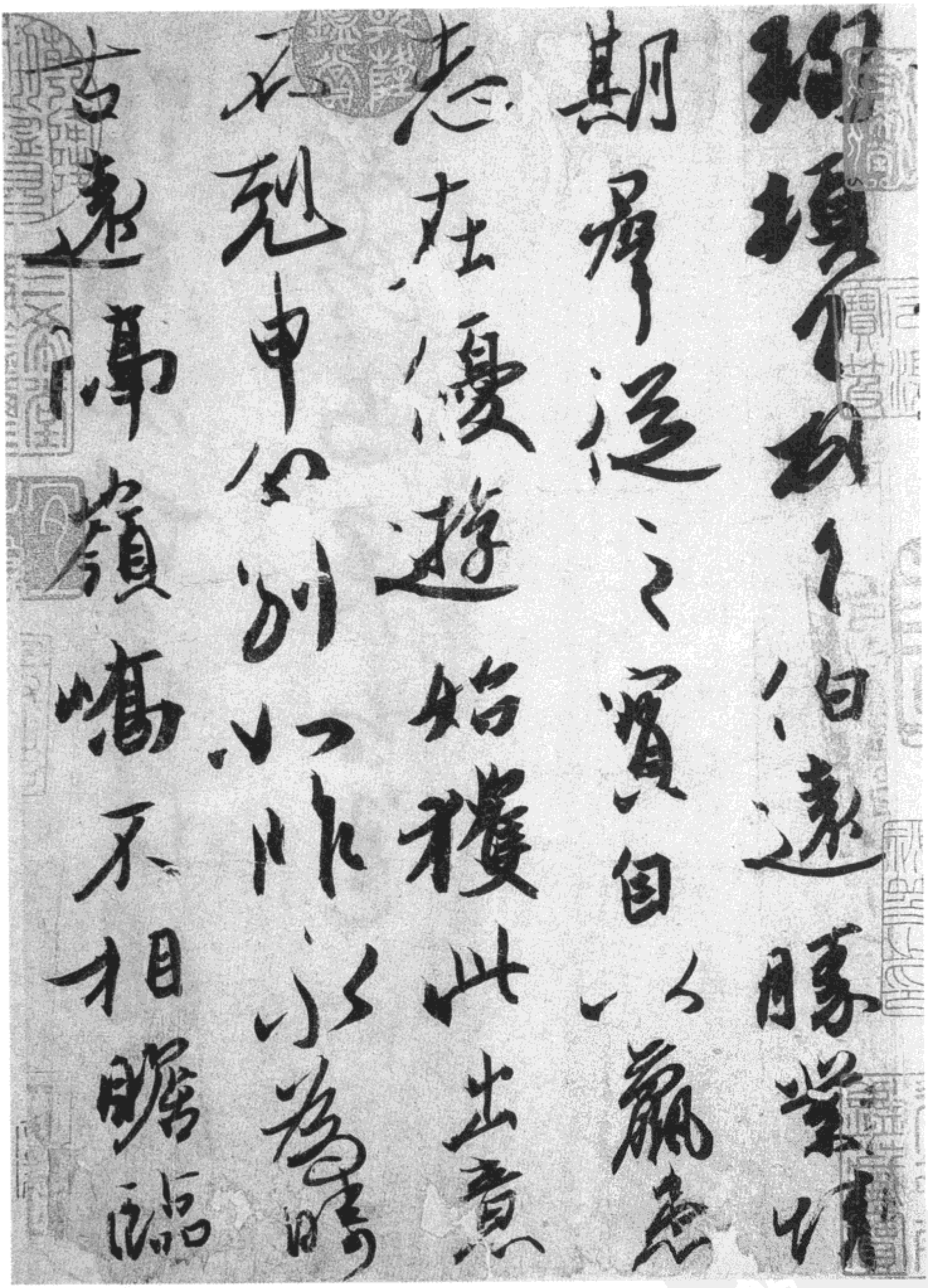
东晋　王羲之　圣教序（之四）



东晋　王羲之　圣教序（之五）


鴨頭丸故不佳明當必
集當與君相見

25 东晋 王献之 鸭头丸帖



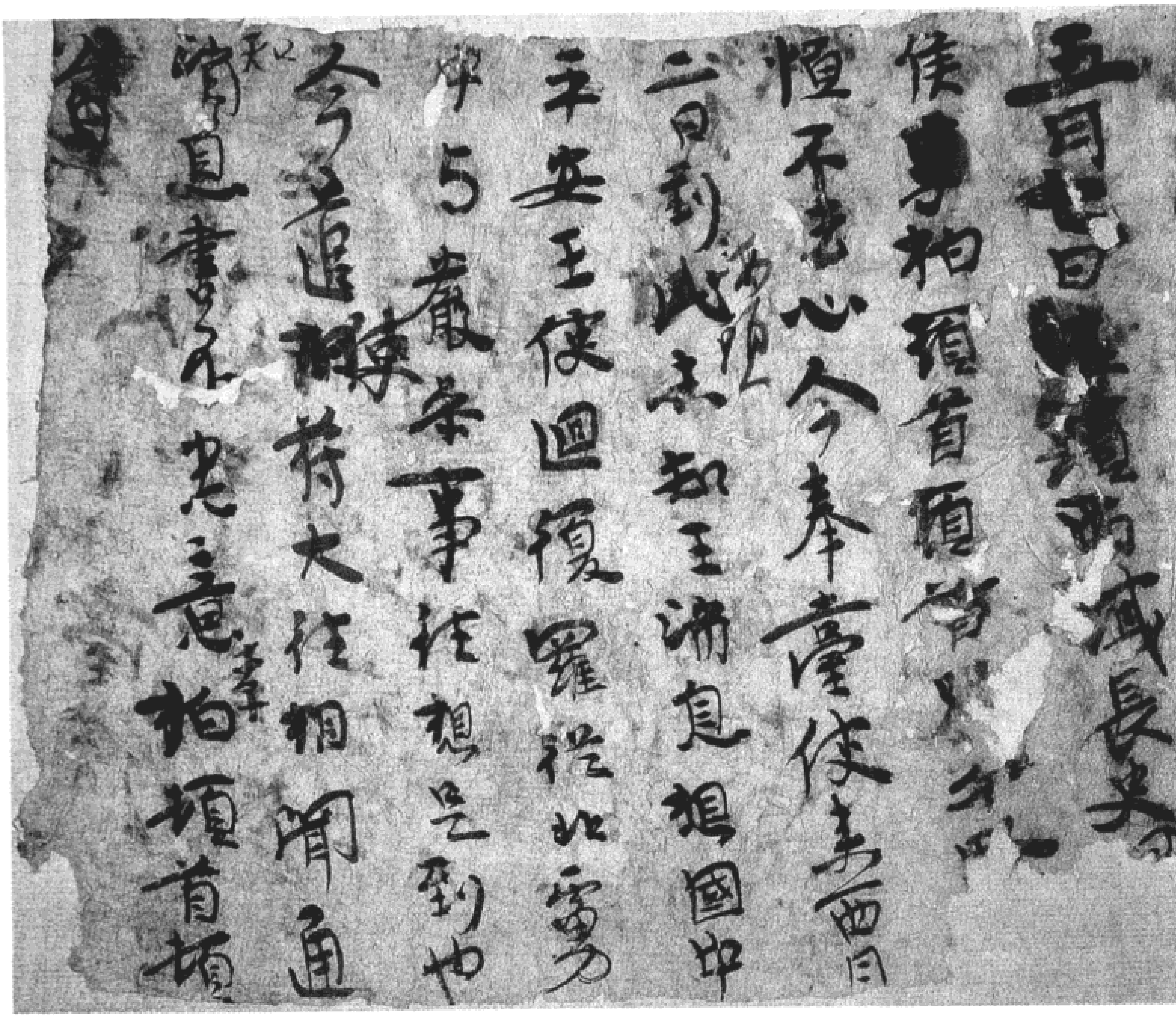
26 东晋 王珣 伯远帖



27　前秦　广武将军碑（之一）

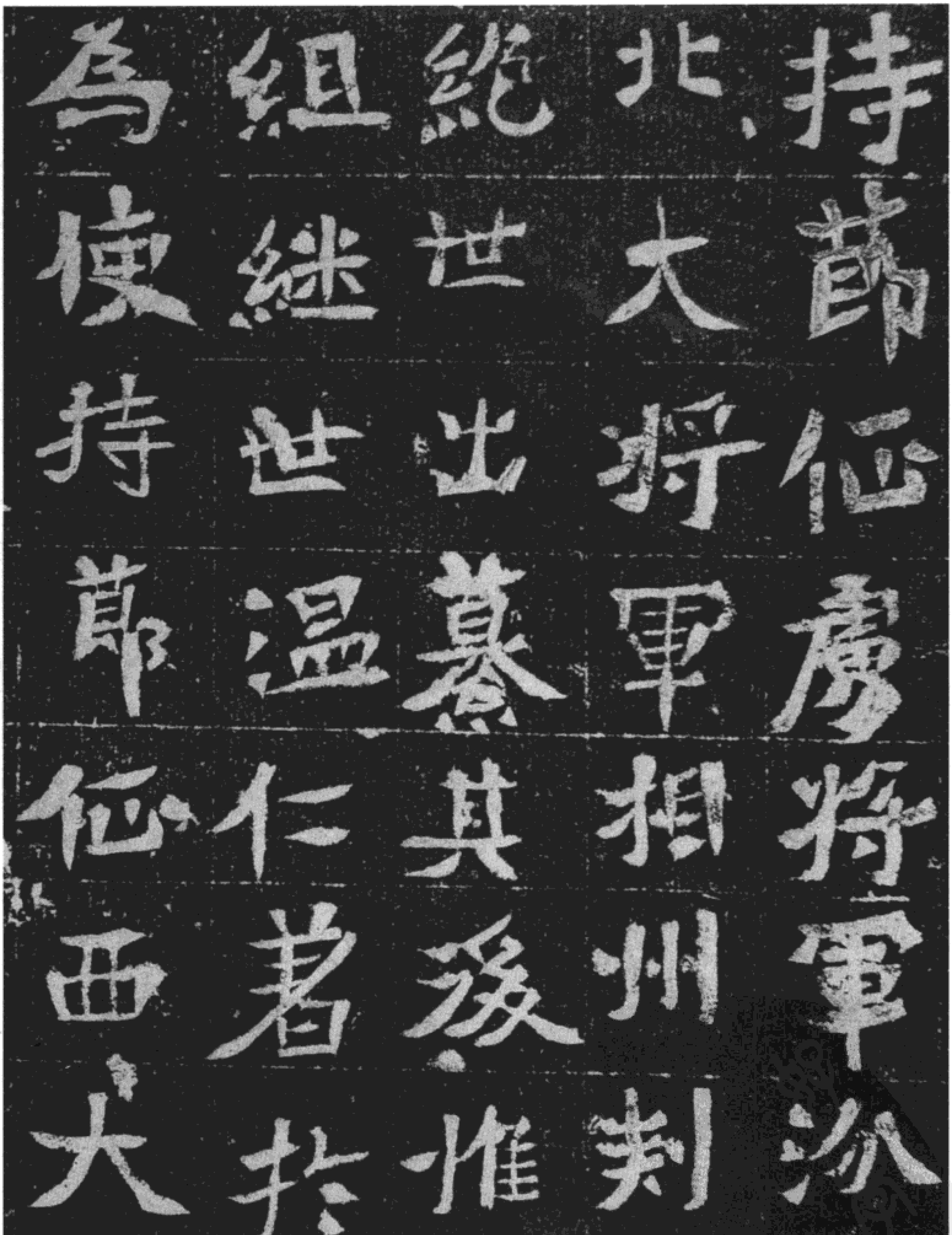


前秦　广武将军碑（之二）



五月七日海頭西域長史
侯李柏頓首頓首別□□
恒不去心今奉臺使來西月
二日到此未知王消息想國中
平安王使回復羅從北虜
中與嚴參事往想是到也
今遣使苻大往相聞通
知消息書不悉意柏頓首頓首
李

28　前凉　李柏文书



29 北魏 元彬墓志（之一）



北魏　元彬墓志（之二）



30 北魏 令狐天恩墓志



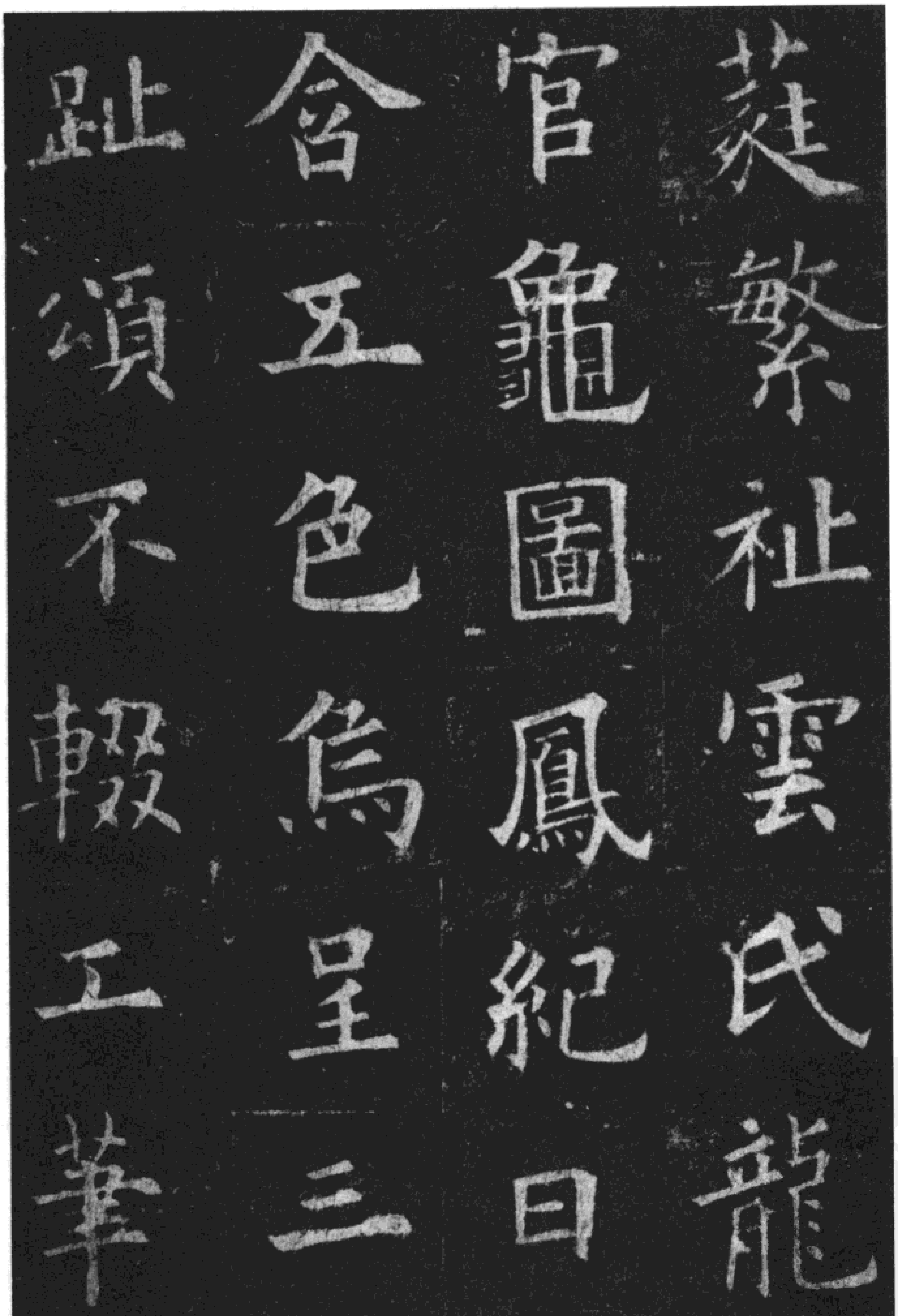
31　北魏　张猛龙碑（之一）



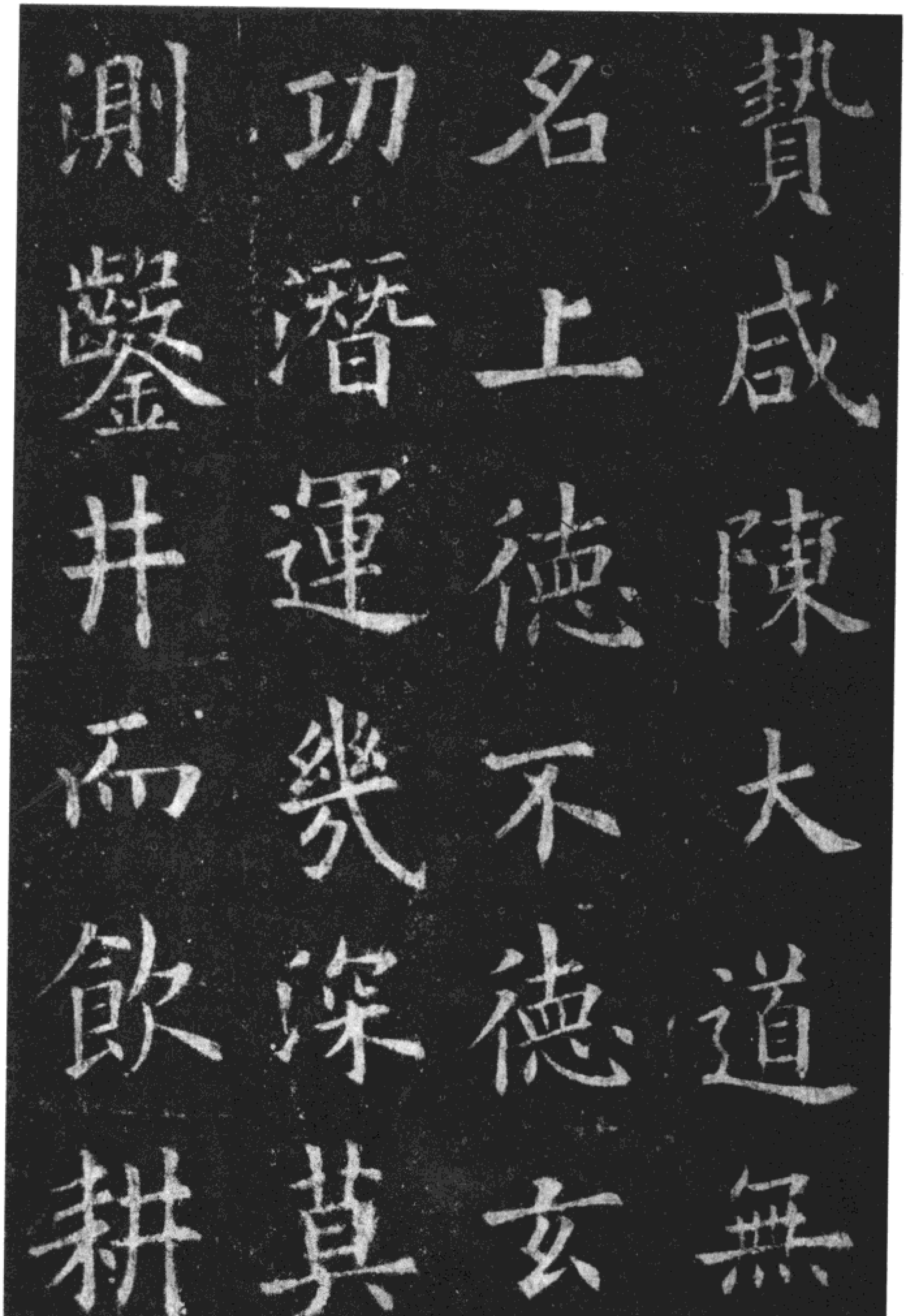
北魏　张猛龙碑（之二）



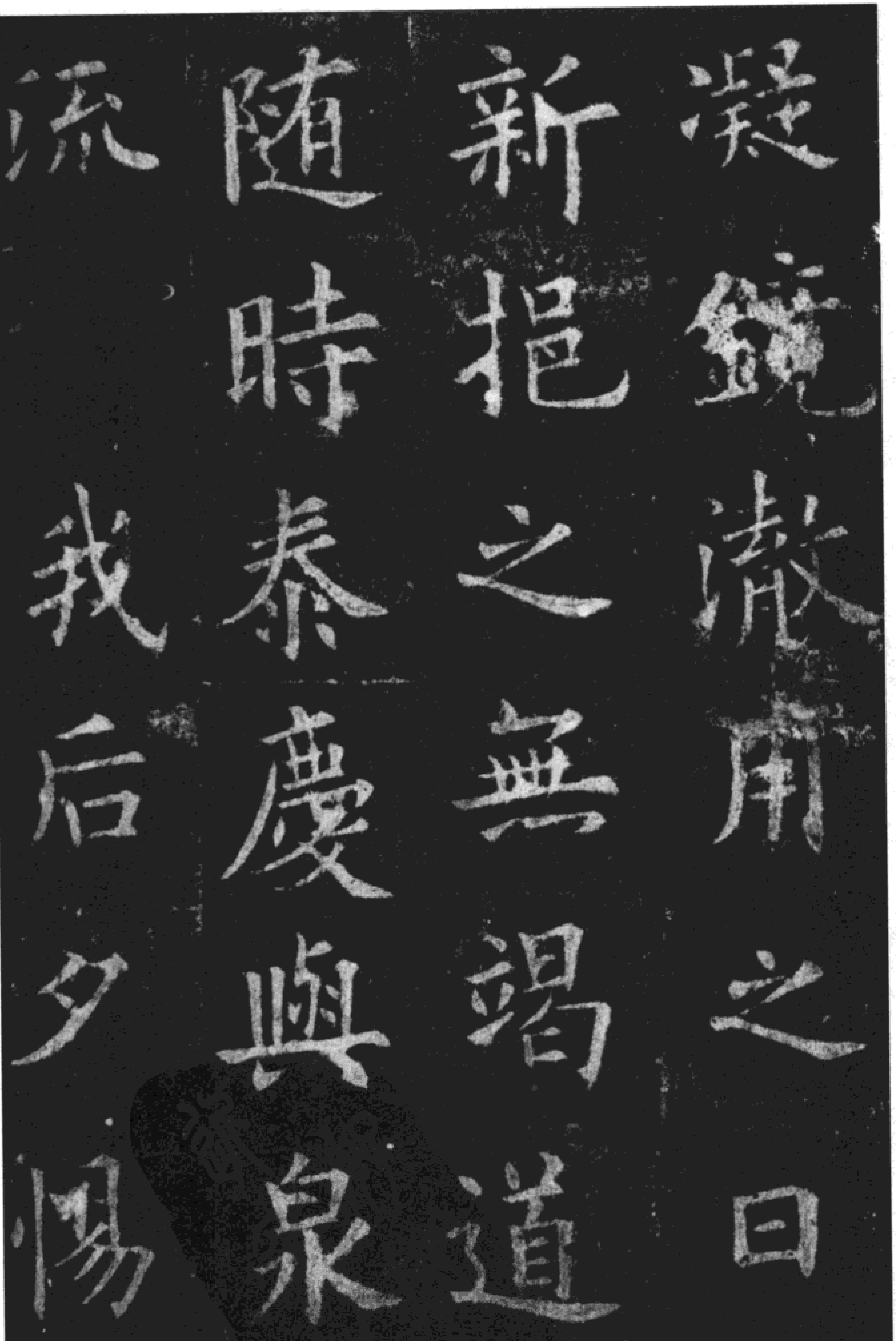
32 唐 欧阳询 九成宫醴泉铭（之一）



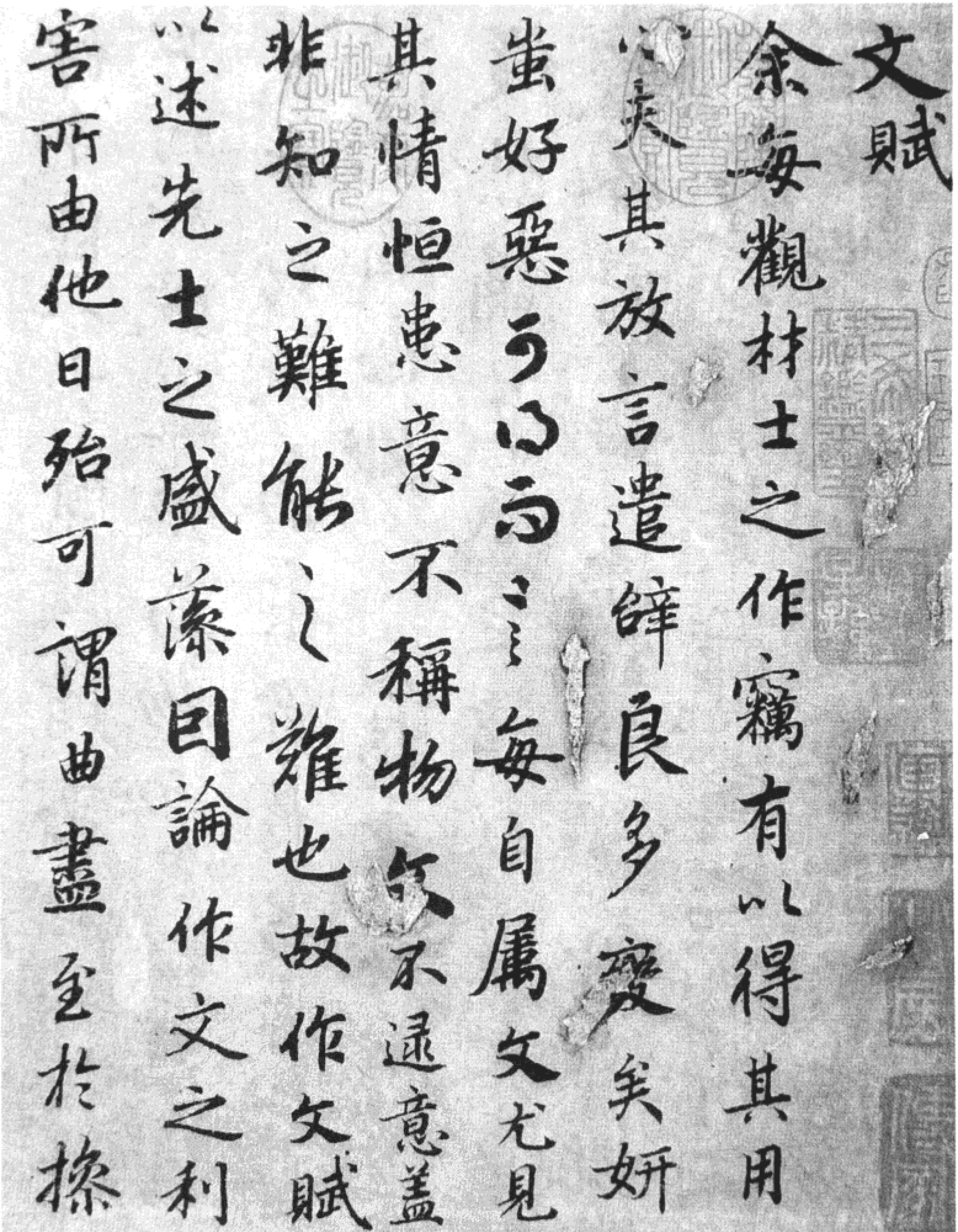
唐　欧阳询　九成宫醴泉铭（之二）



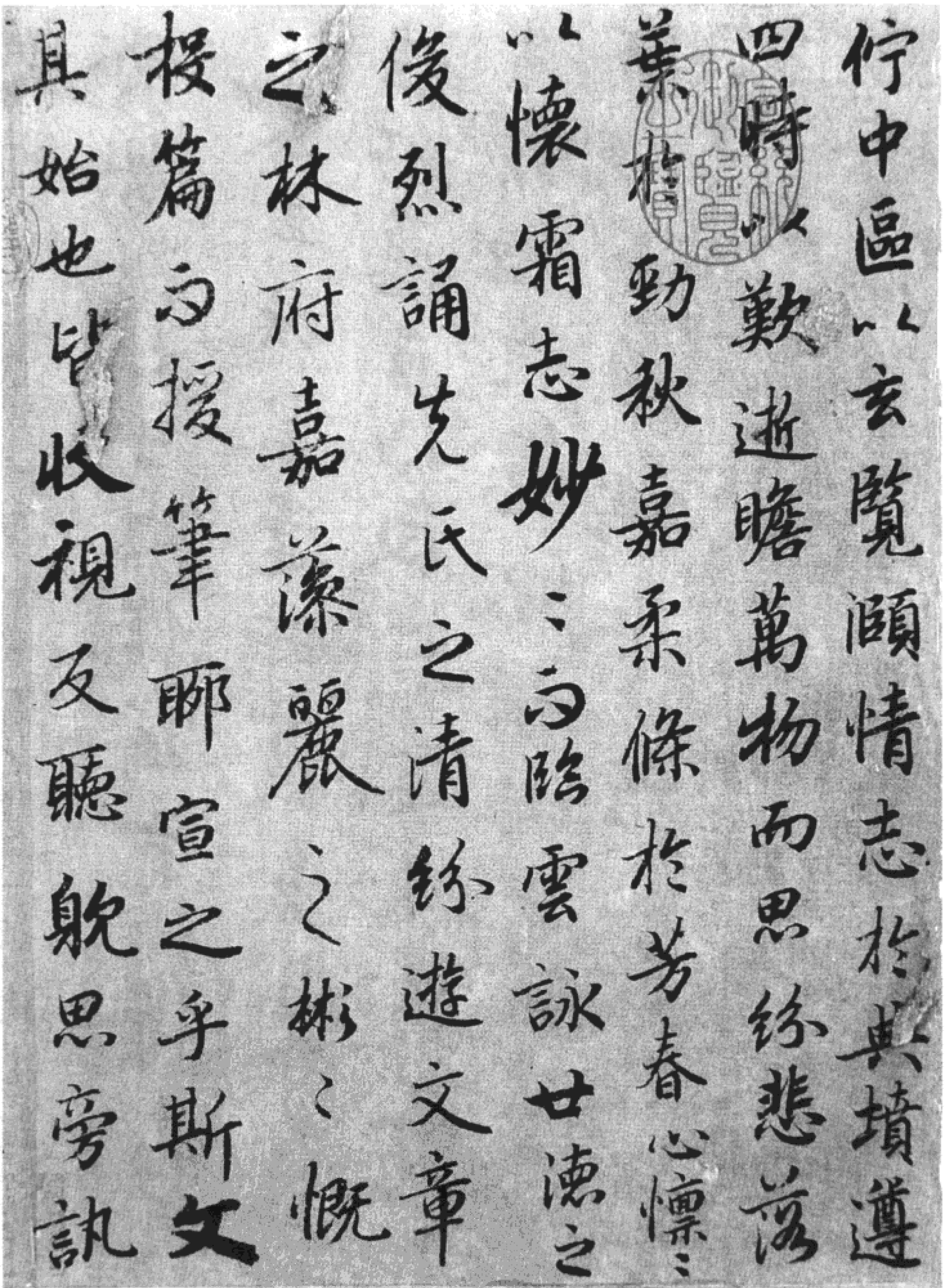
唐　欧阳询　九成宫醴泉铭（之三）



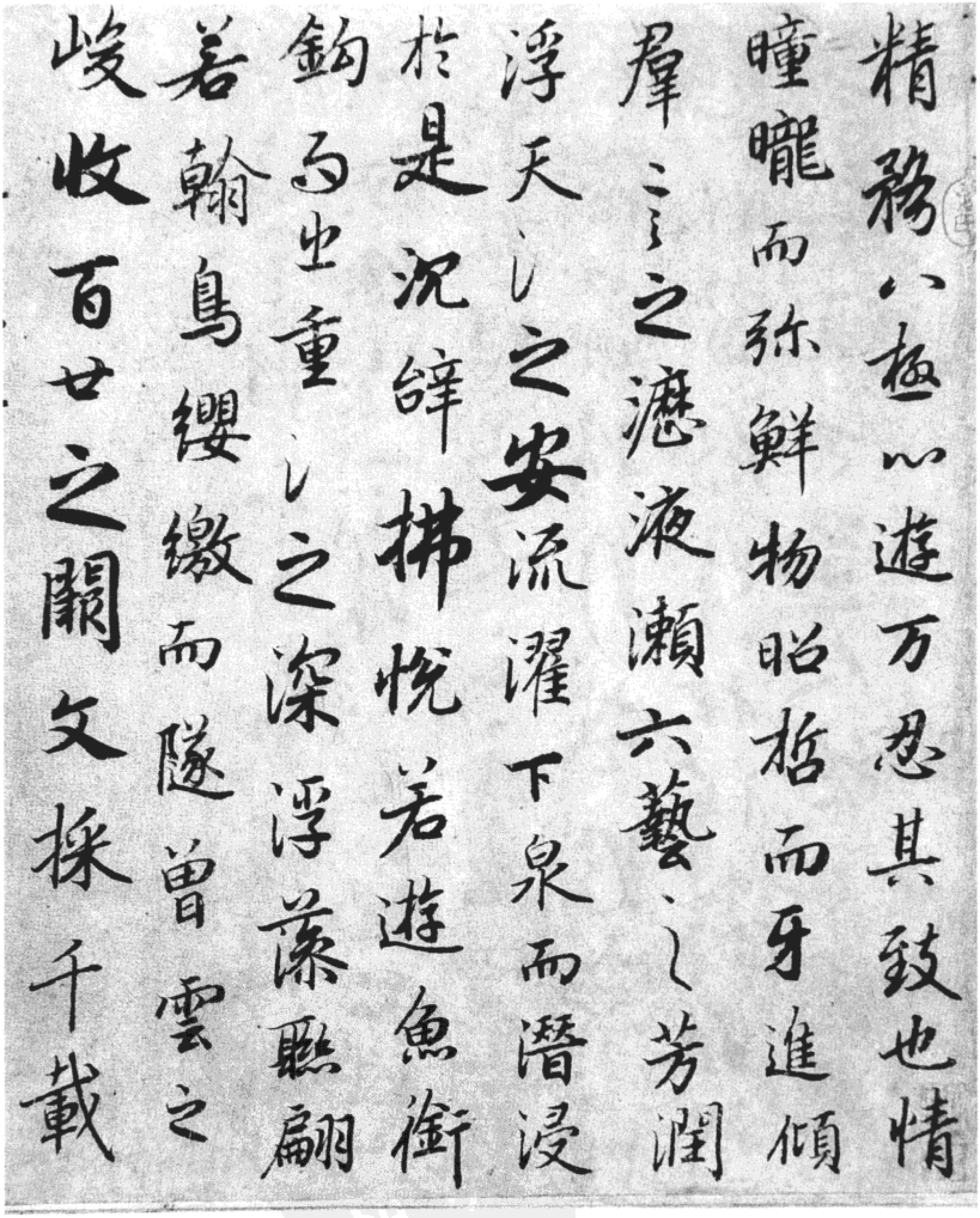
唐　欧阳询　九成宫醴泉铭（之四）


文賦
余每觀材士之作竊有以得其用
心夫其放言遣辭良多變矣妍
蚩好惡可得而言言每自屬文尤見
其情恒患意不稱物文不逮意蓋
非知之難能之難也故作文賦
以述先士之盛藻因論作文之利
害所由他日殆可謂曲盡至於擦

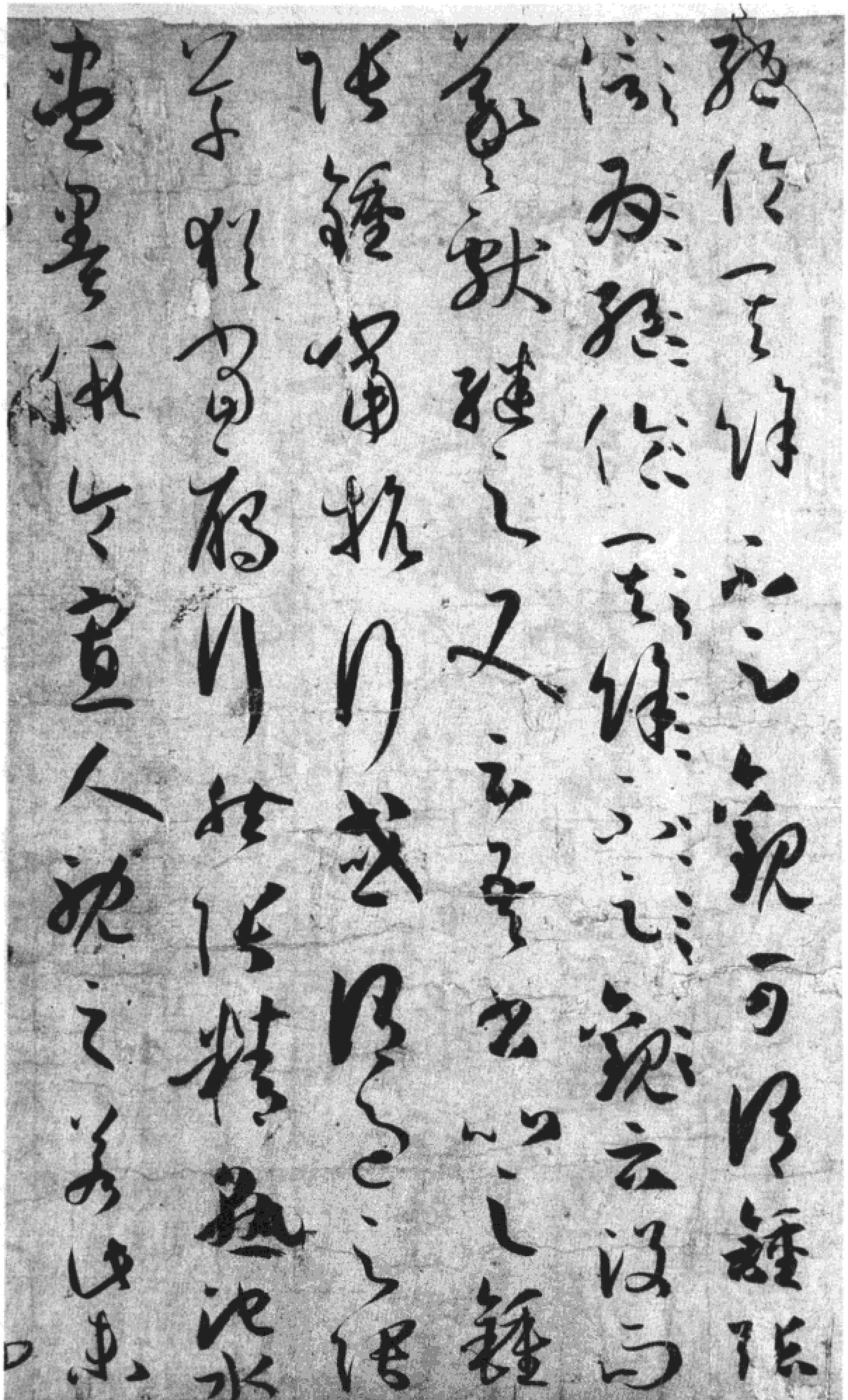
33 唐 陆柬之 文赋（之一）


佇中區以玄覽頤情志於典墳遵
四時以歎逝瞻萬物而思紛悲落
葉於勁秋嘉柔條於芳春心懔懔
以懷霜志妙妙而臨雲詠世德之
俊烈誦先民之清紛遊文章
之林府嘉藻麗之彬彬慨
投篇而援筆聊宣之乎斯文
其始也皆收視反聽耽思傍訊

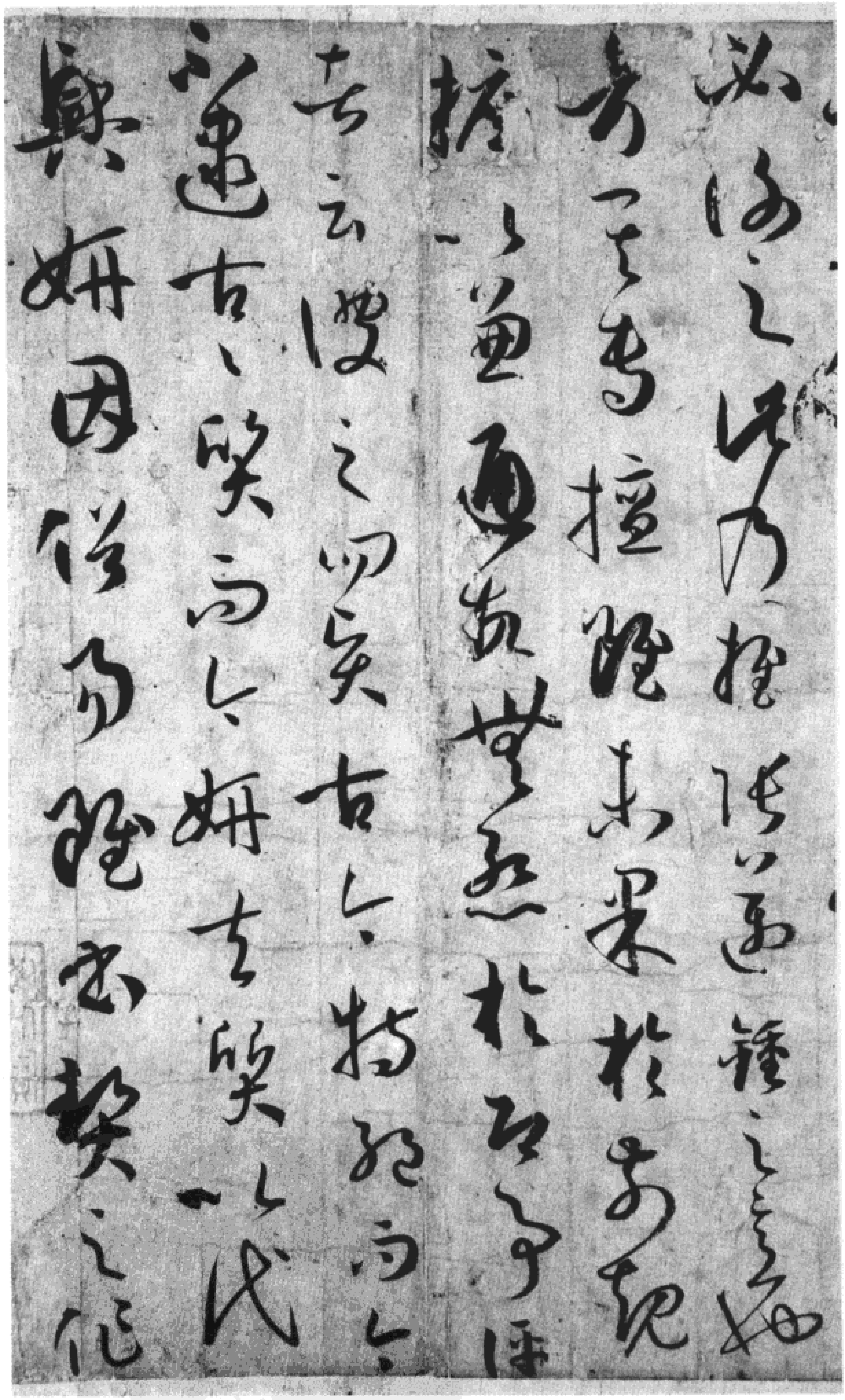
唐　陆柬之　文赋（之二）


精務八極心遊万仞其致也情
曈曨而弥鮮物昭晣而互進傾
羣言之瀝液漱六藝之芳潤
浮天淵之安流濯下泉而潛浸
於是沉辭怫悅若遊魚銜
鉤而出重淵之深浮藻聯翩
若翰鳥纓繳而墜曾雲之
峻收百世之闕文採千載

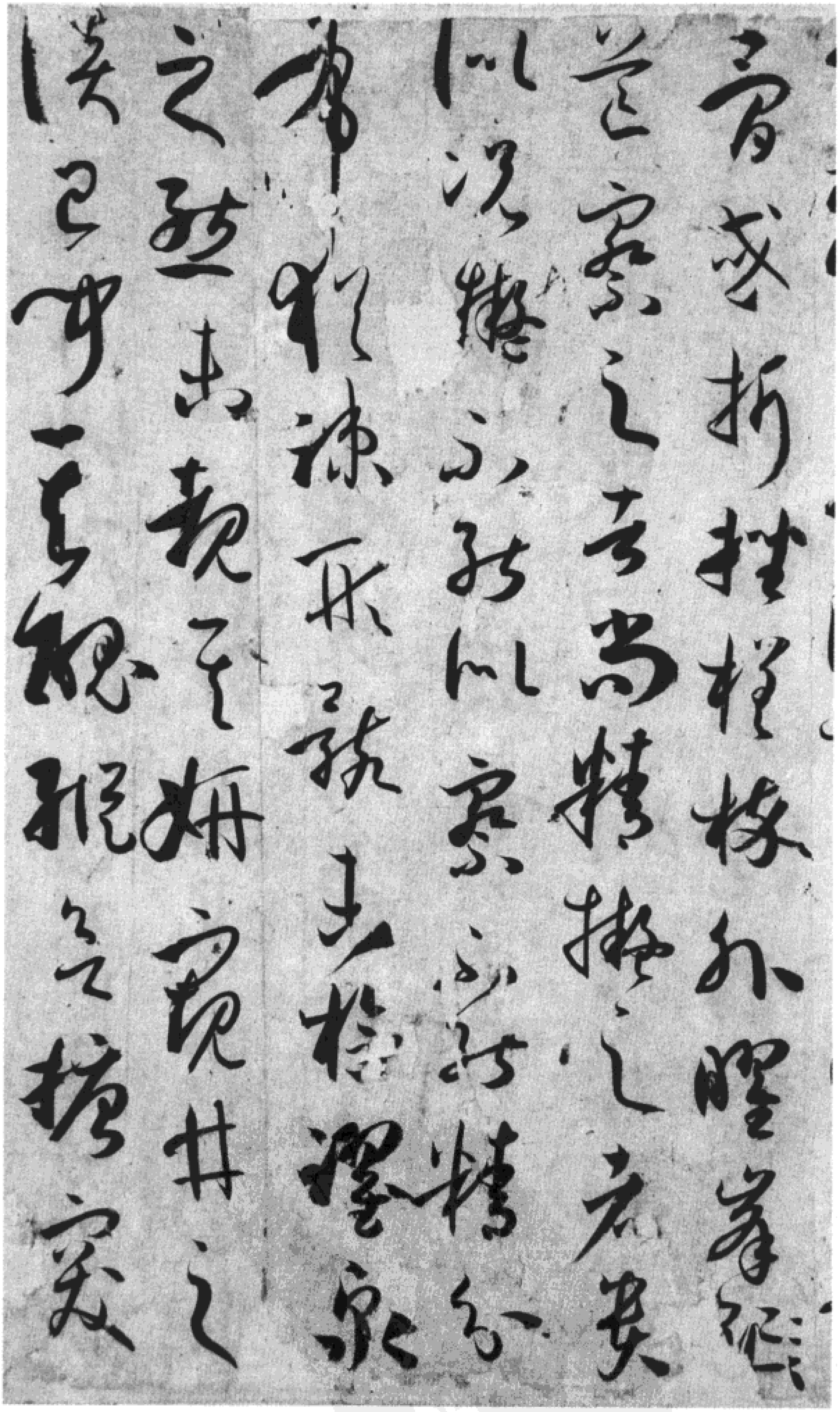
唐　陆柬之　文赋（之三）



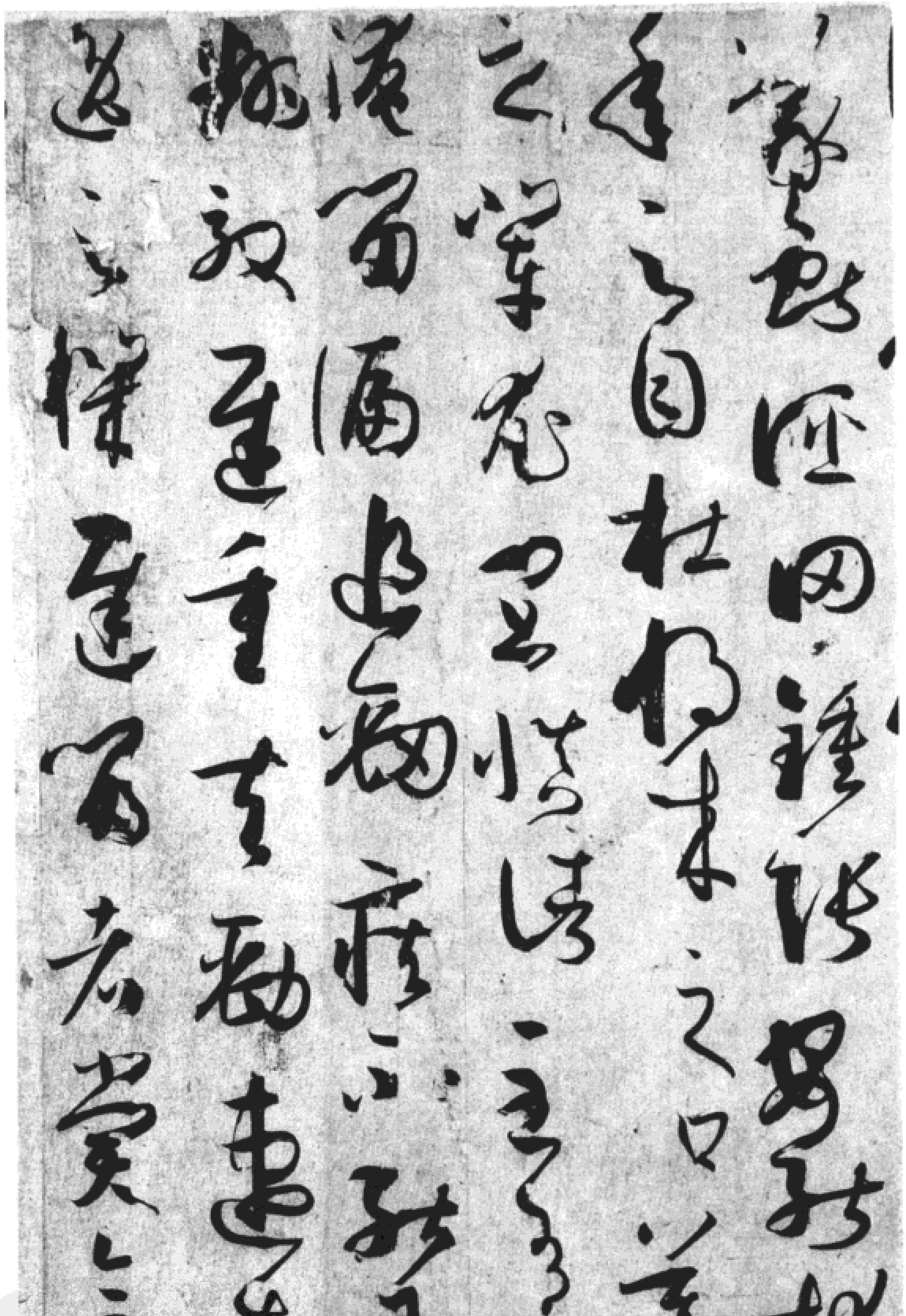
34 唐　孙过庭　书谱（之一）



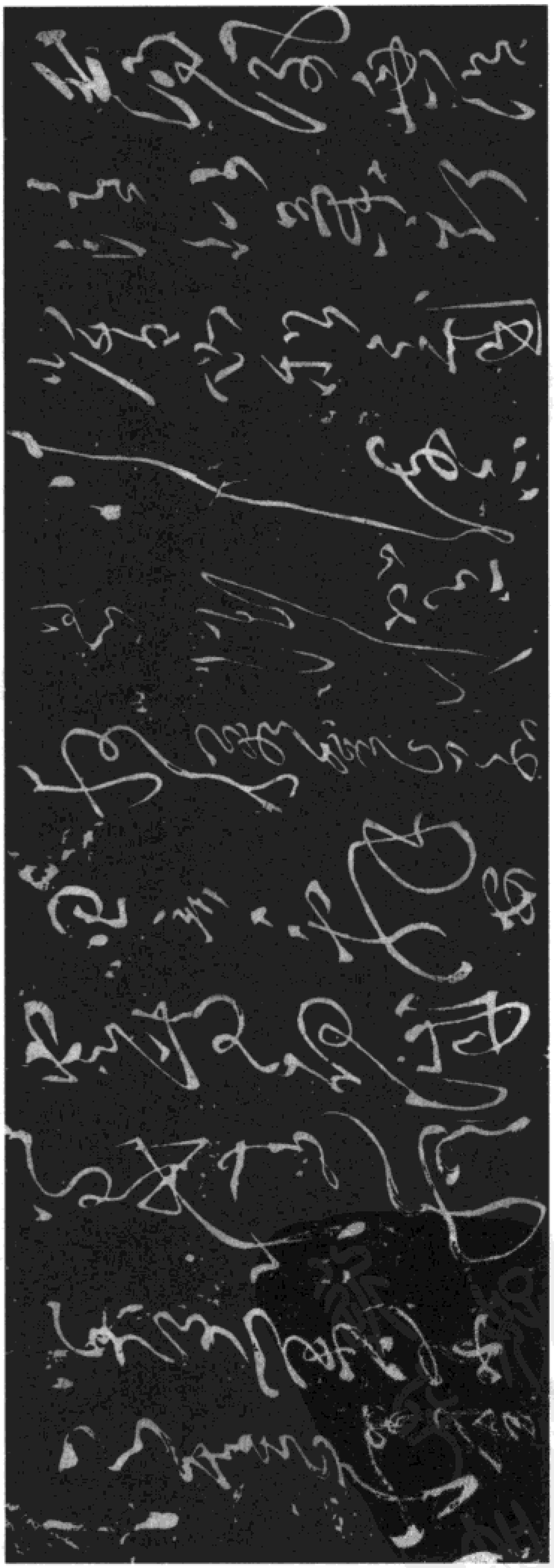
唐　孙过庭　书谱（之二）



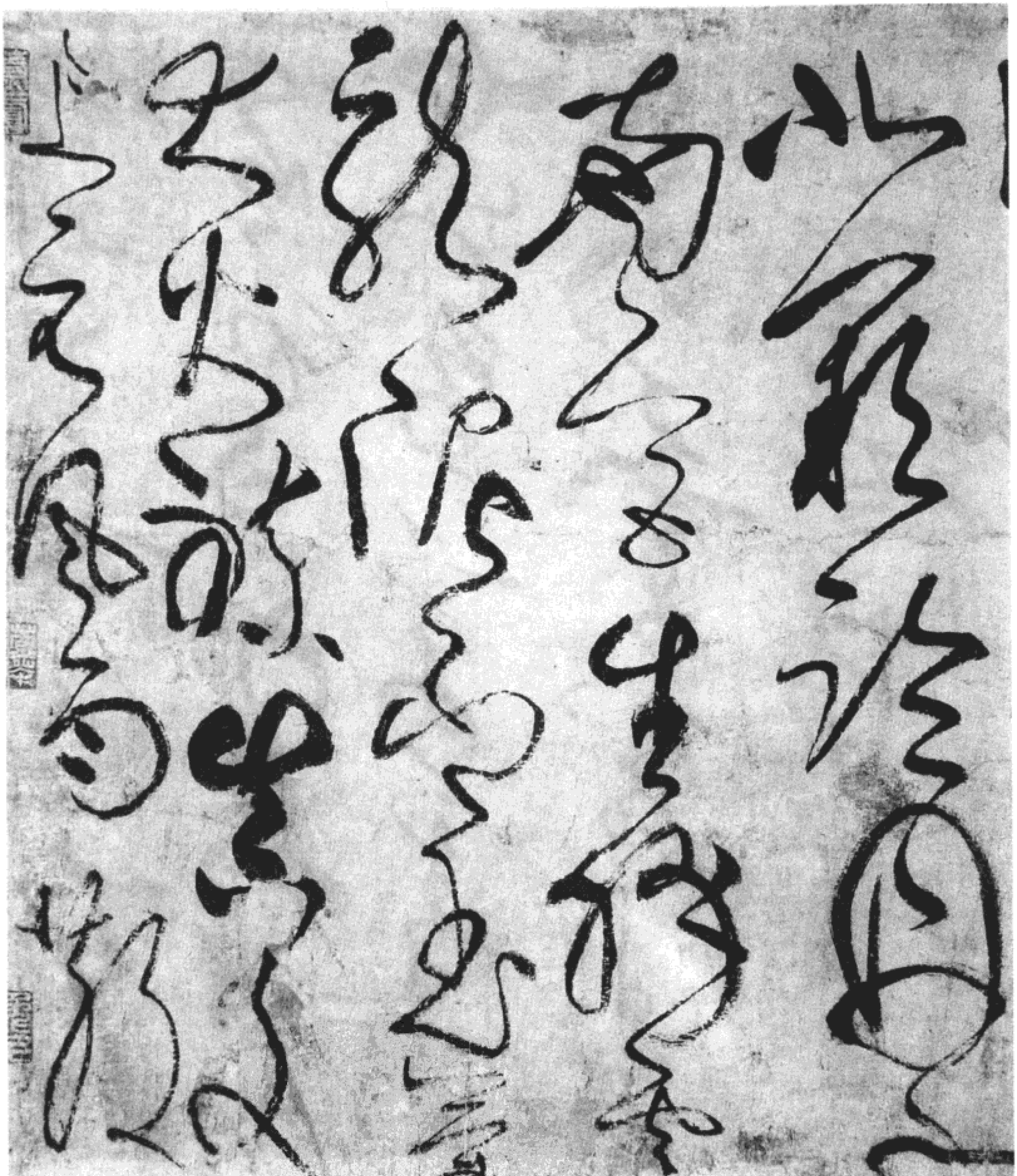
唐　孙过庭　书谱（之三）



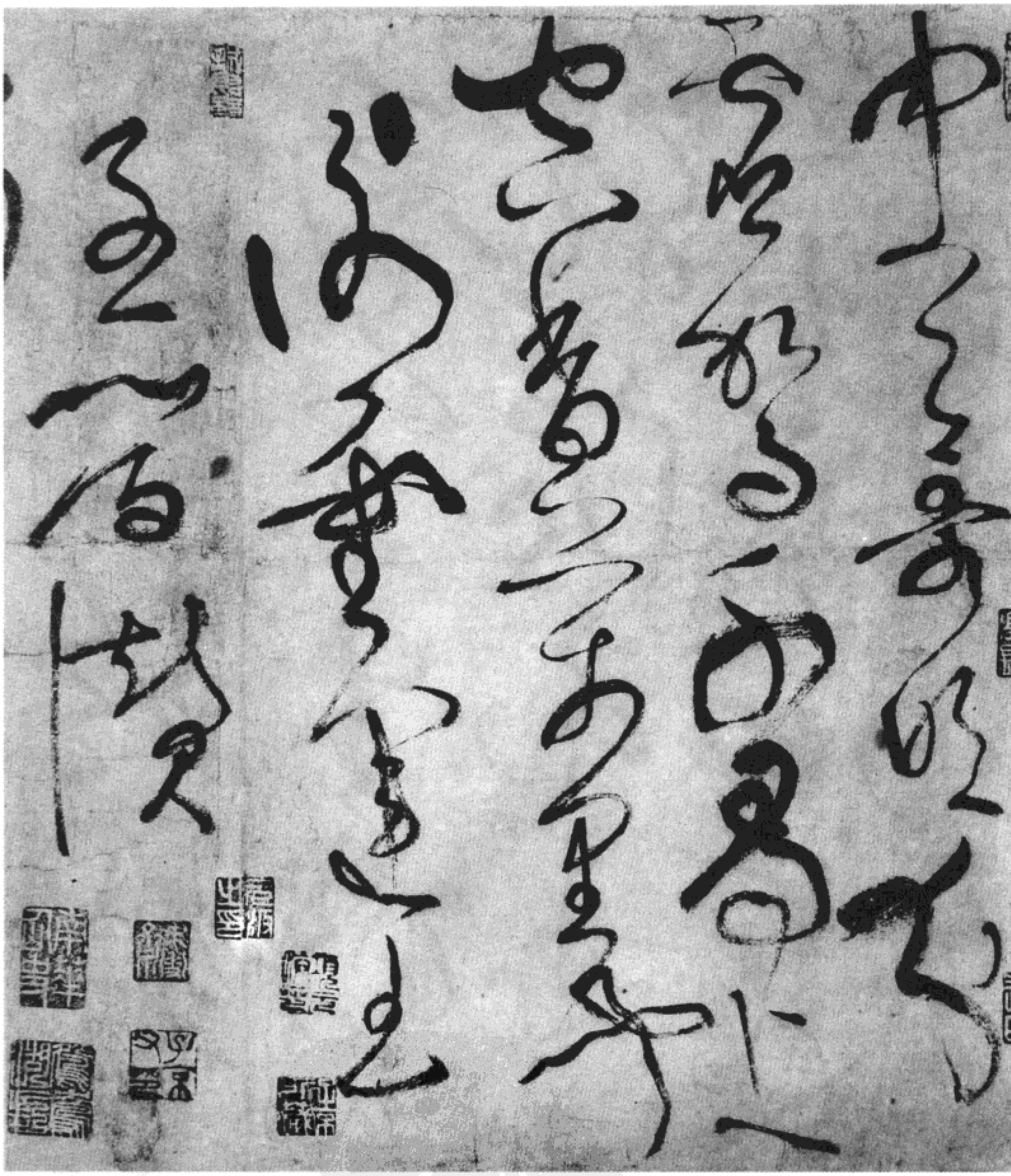
唐　孙过庭　书谱（之四）



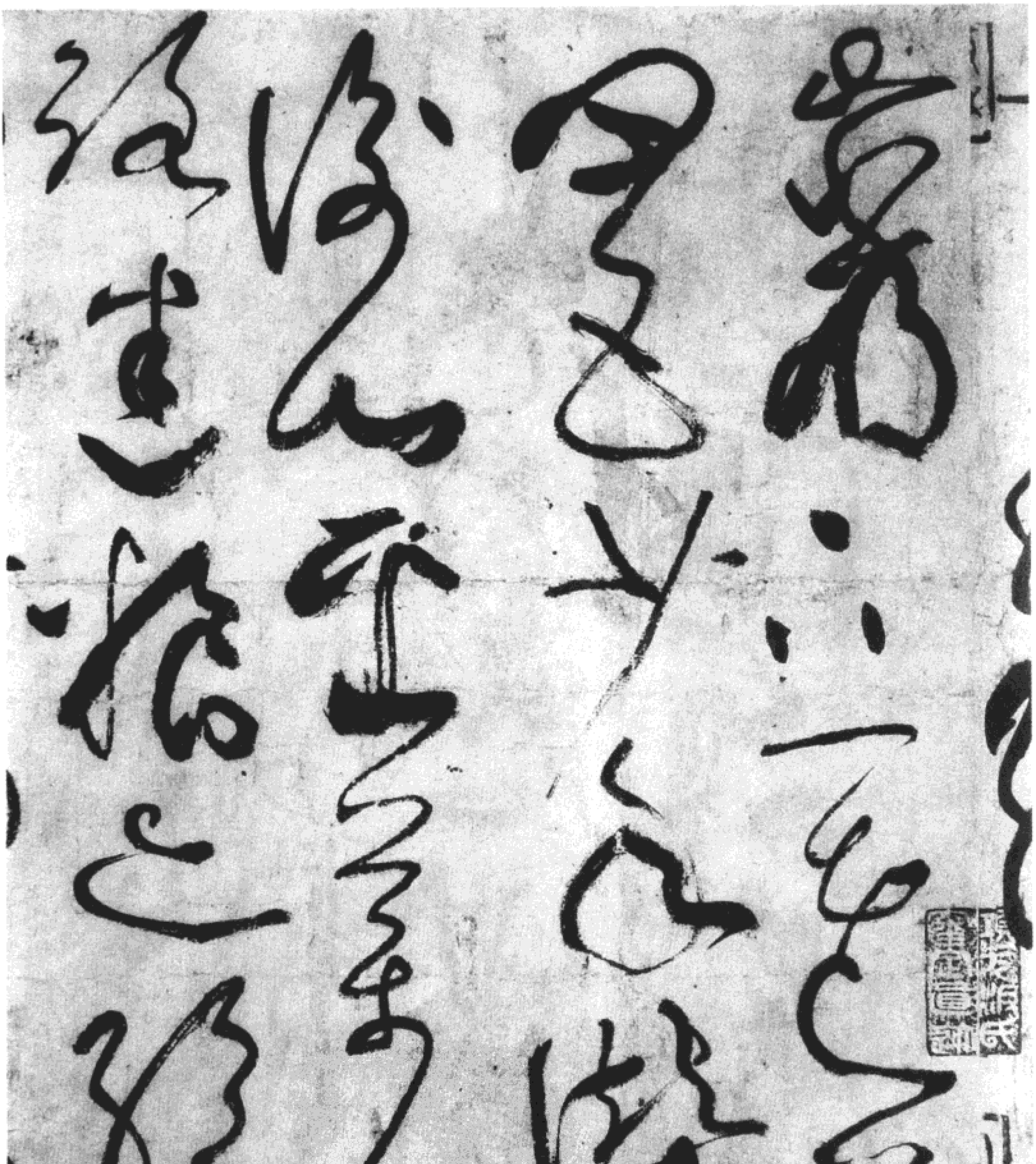
35 唐 张旭 千字文



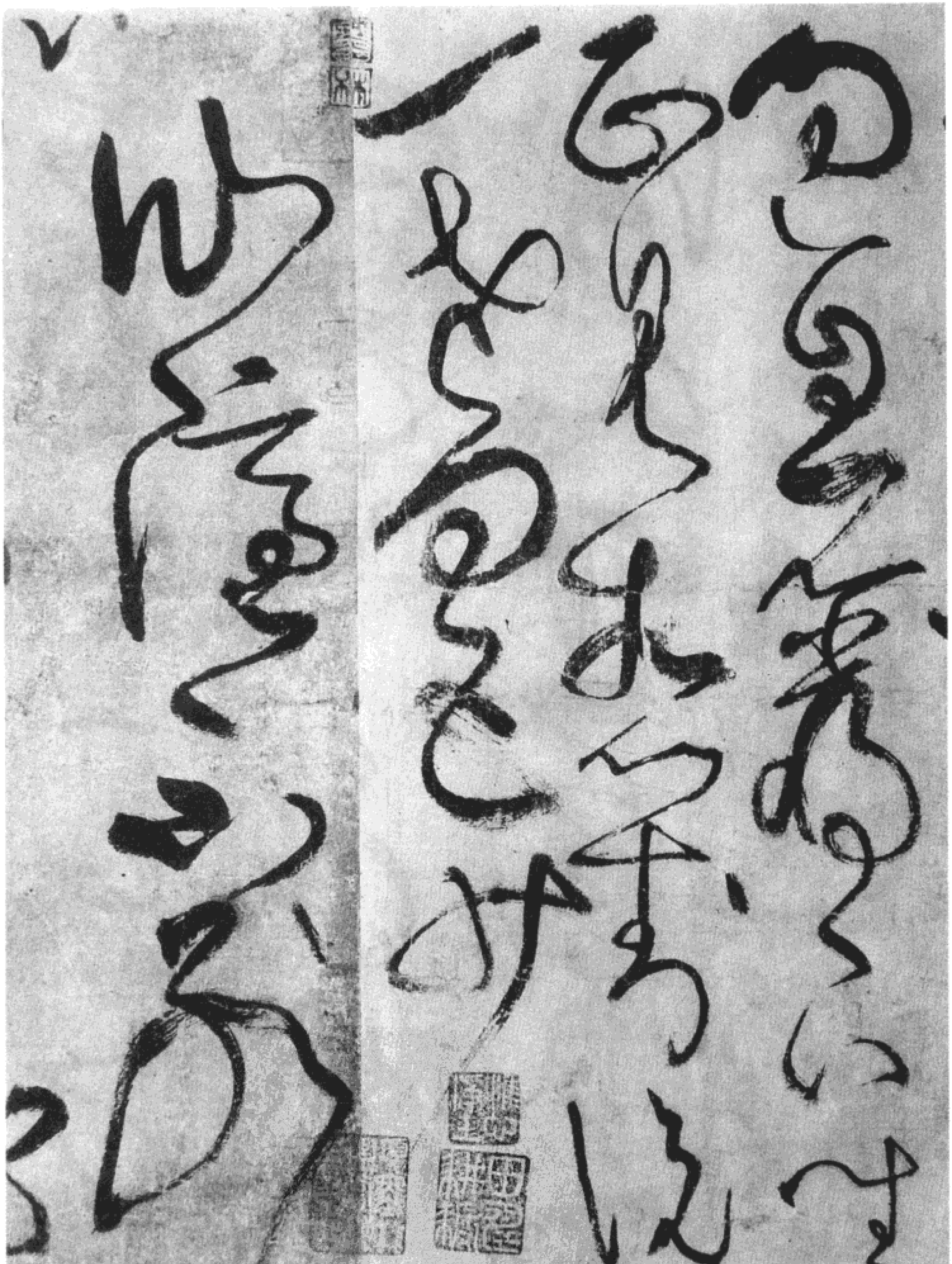
36 唐 张旭 古诗四帖（之一）



唐　张旭　古诗四帖（之二）



唐　张旭　古诗四帖（之三）



唐　张旭　古诗四帖（之四）



37 唐 颜真卿 颜勤礼碑（之一）



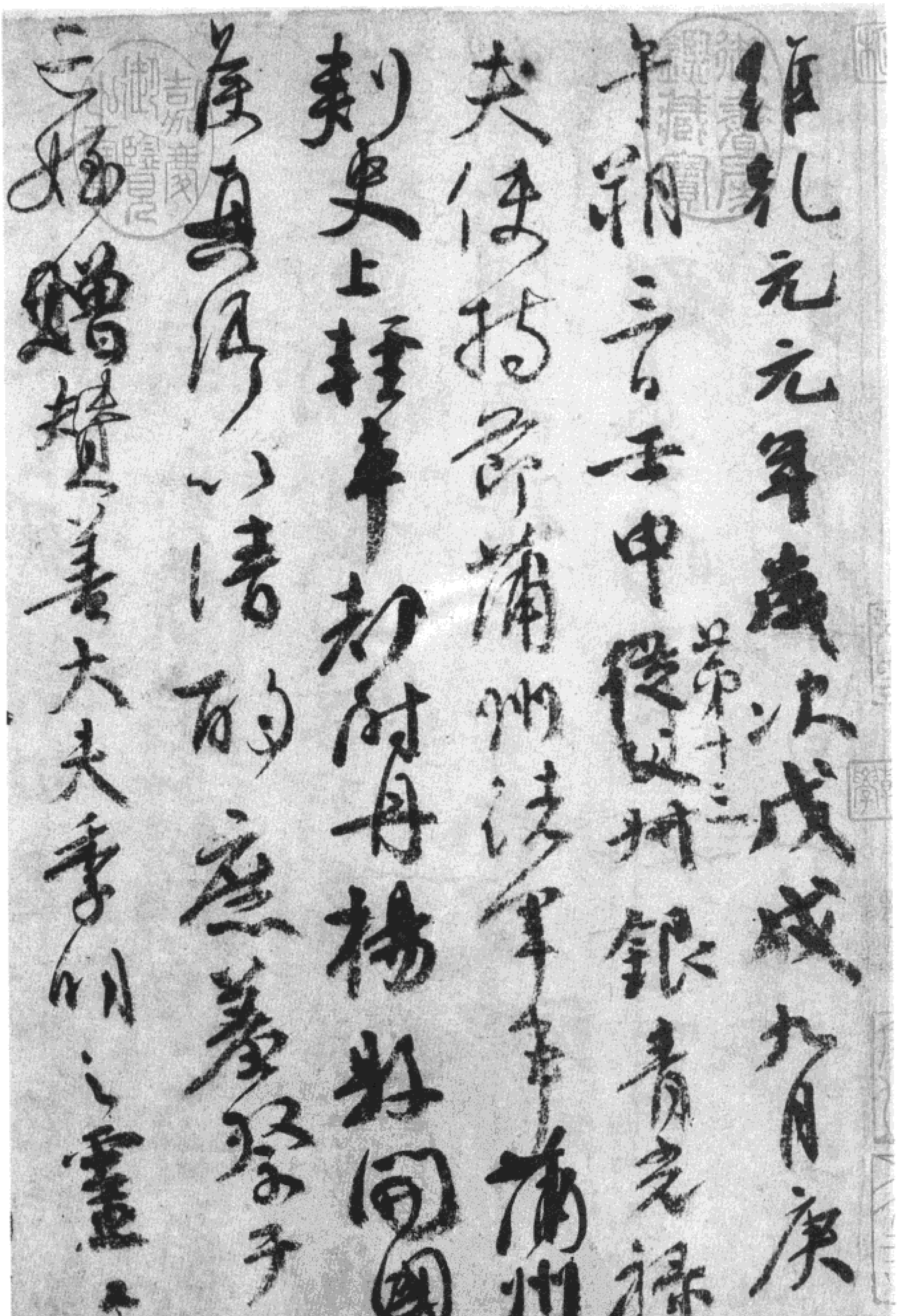
唐　颜真卿　颜勤礼碑（之二）



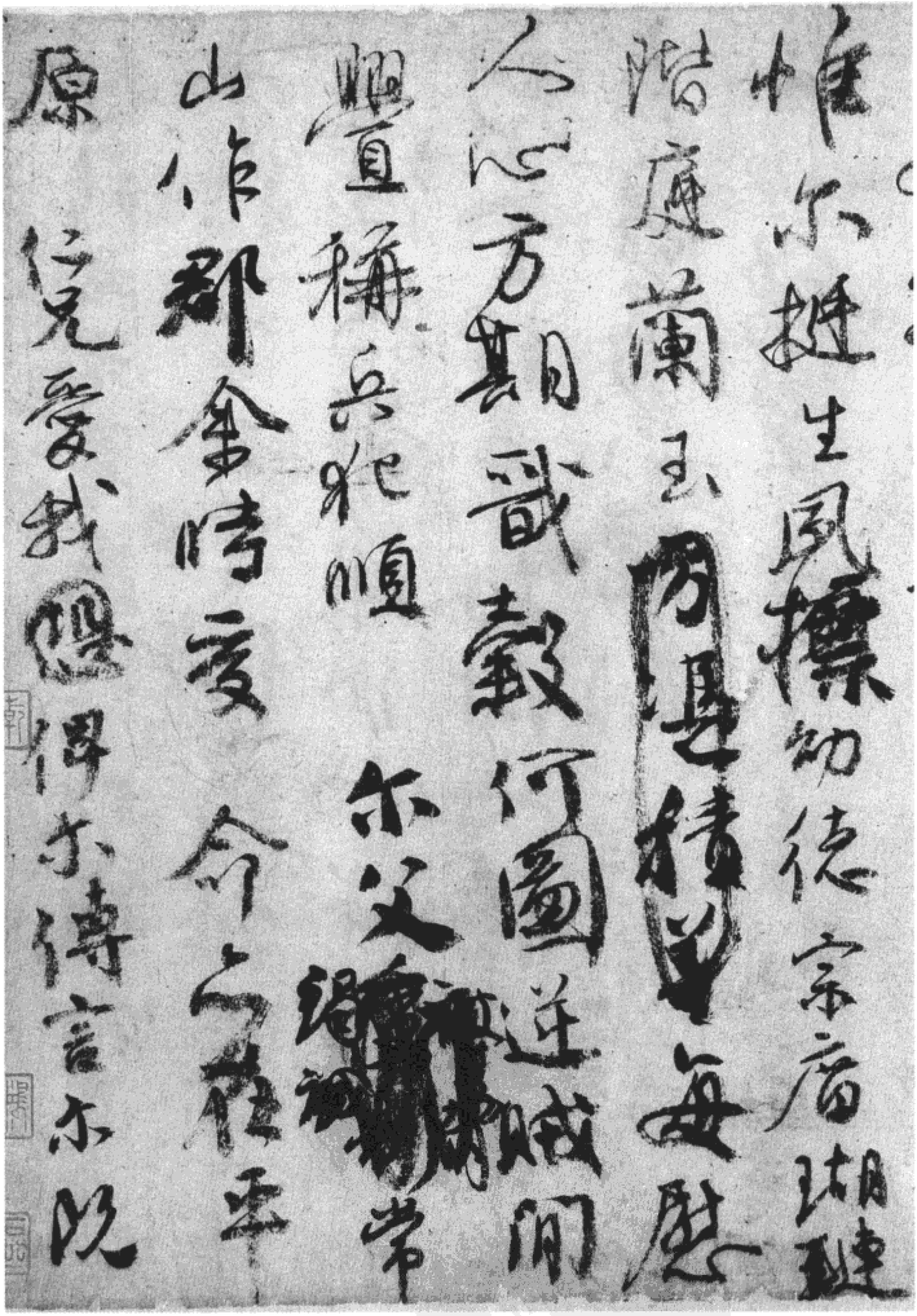
唐　颜真卿　颜勤礼碑（之三）



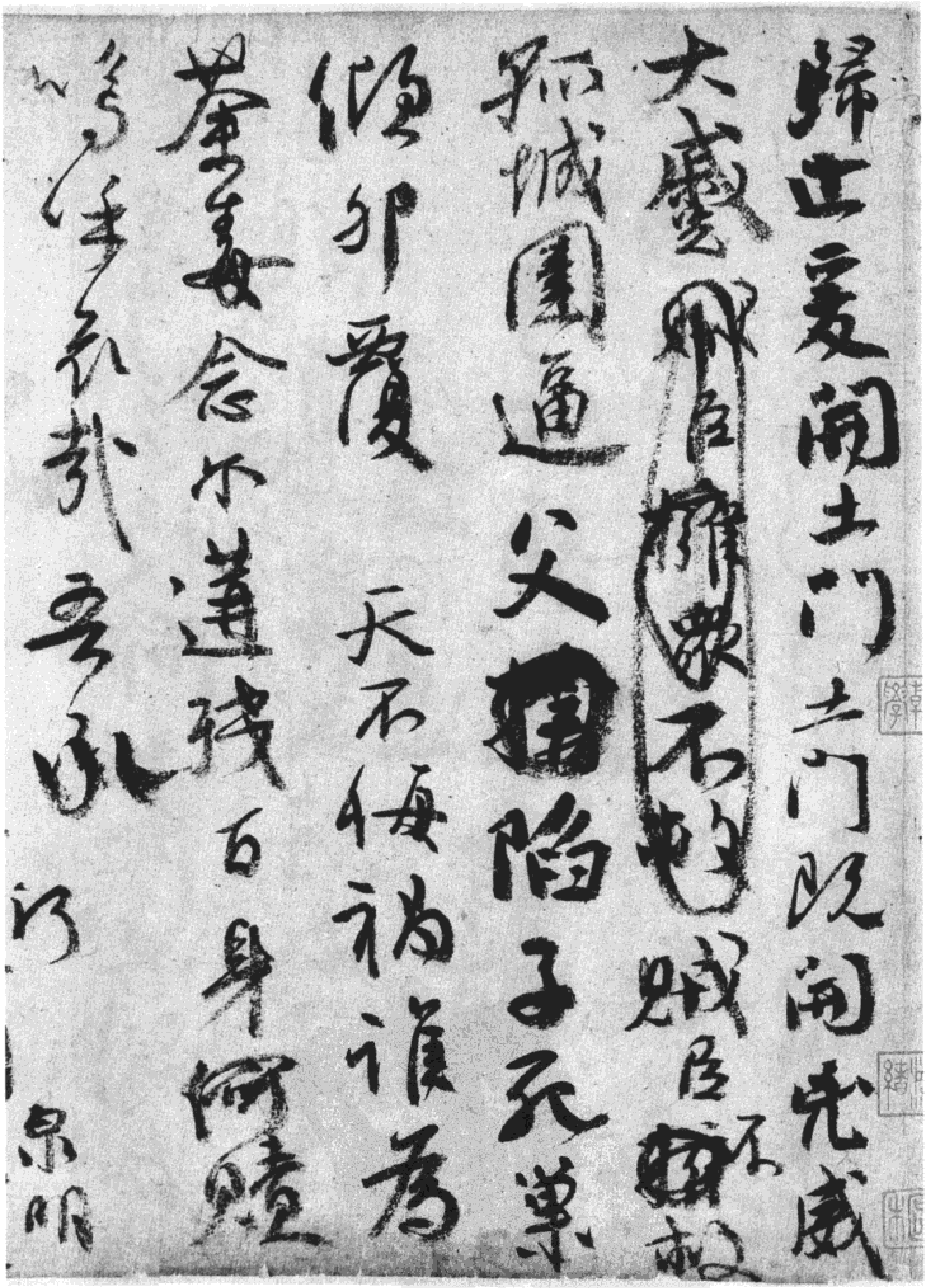
唐　颜真卿　颜勤礼碑（之四）



38　唐　颜真卿　祭侄文稿（之一）



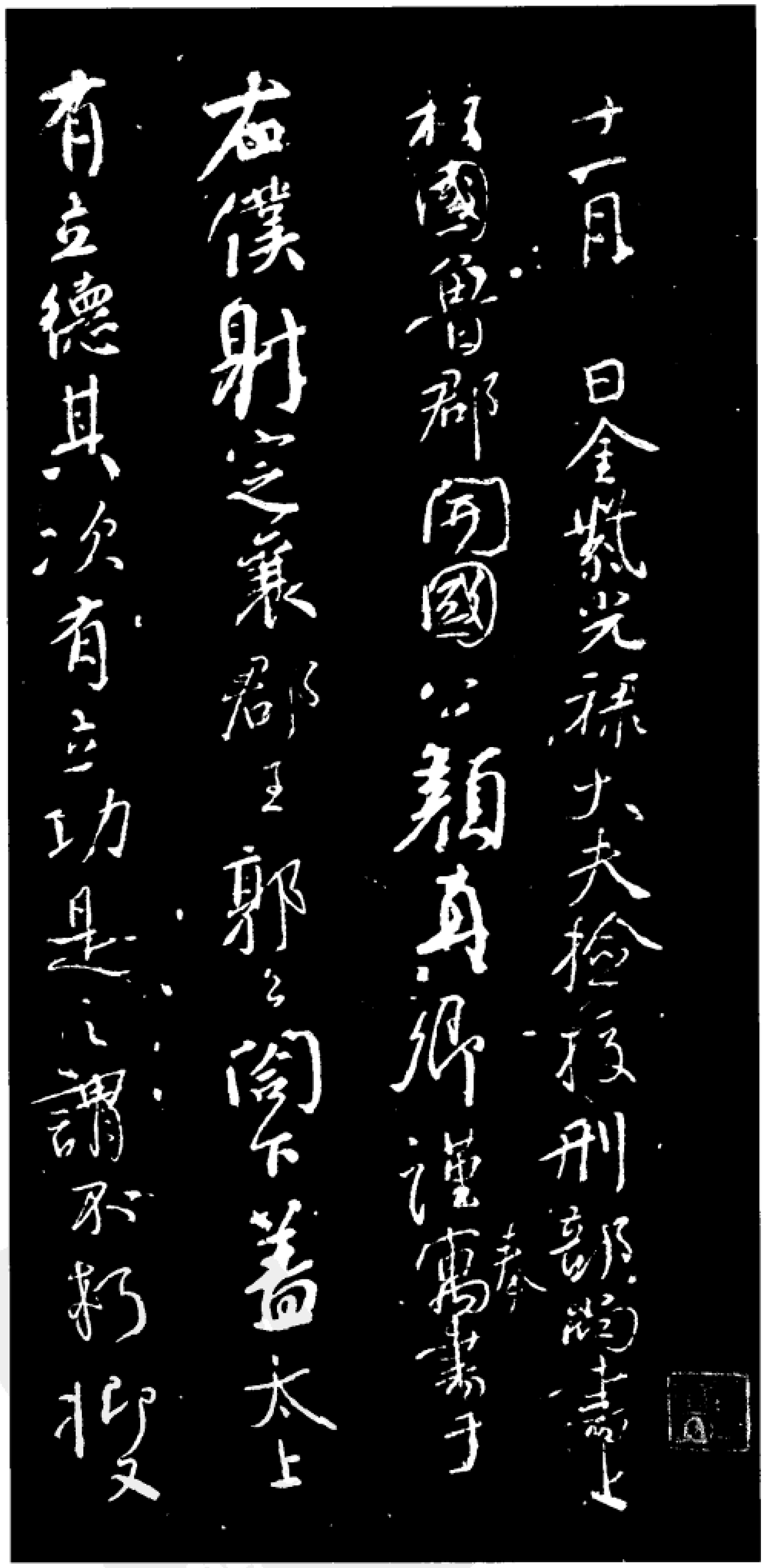
唐　颜真卿　祭侄文稿（之二）



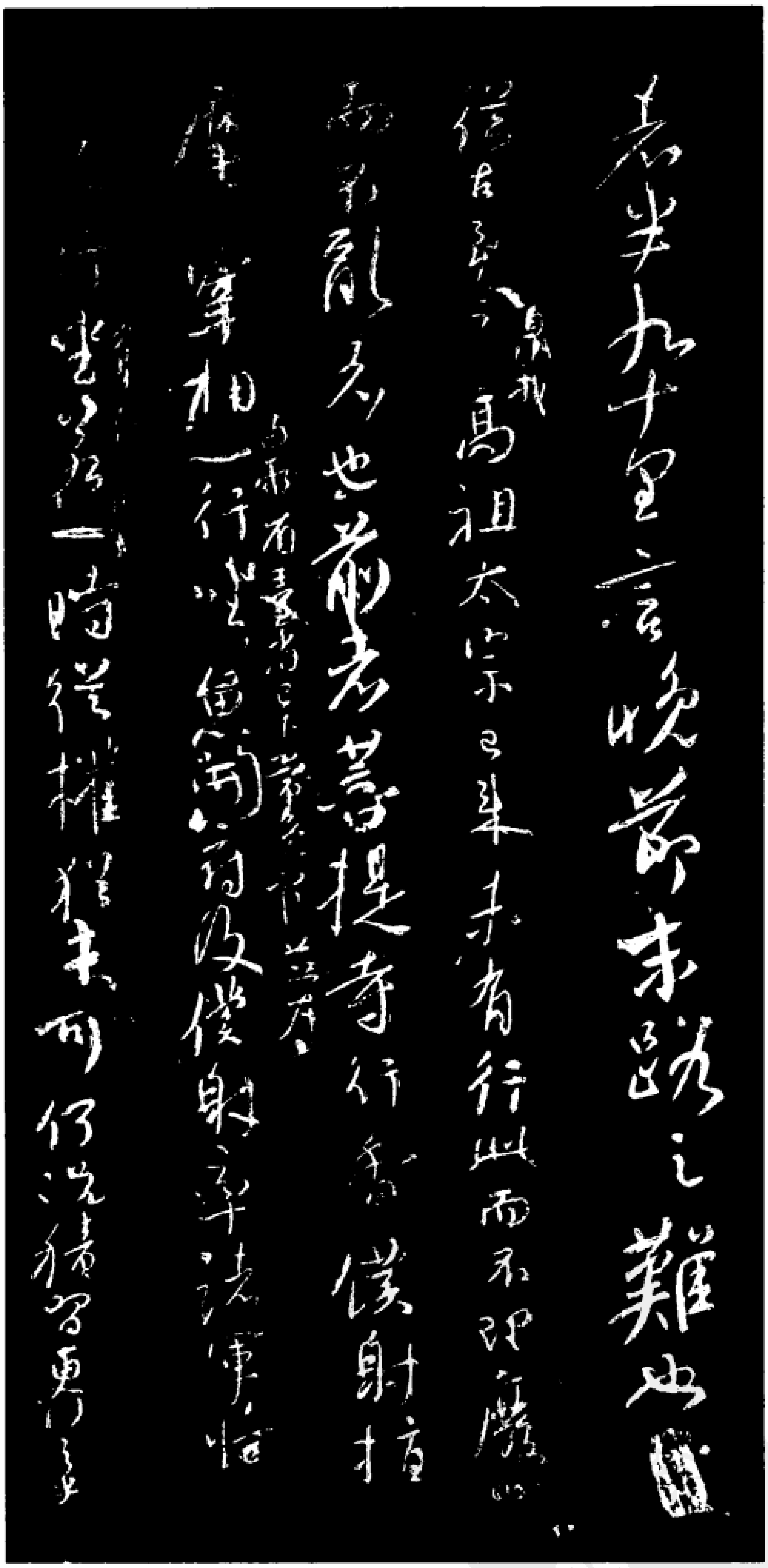
唐　颜真卿　祭侄文稿（之三）



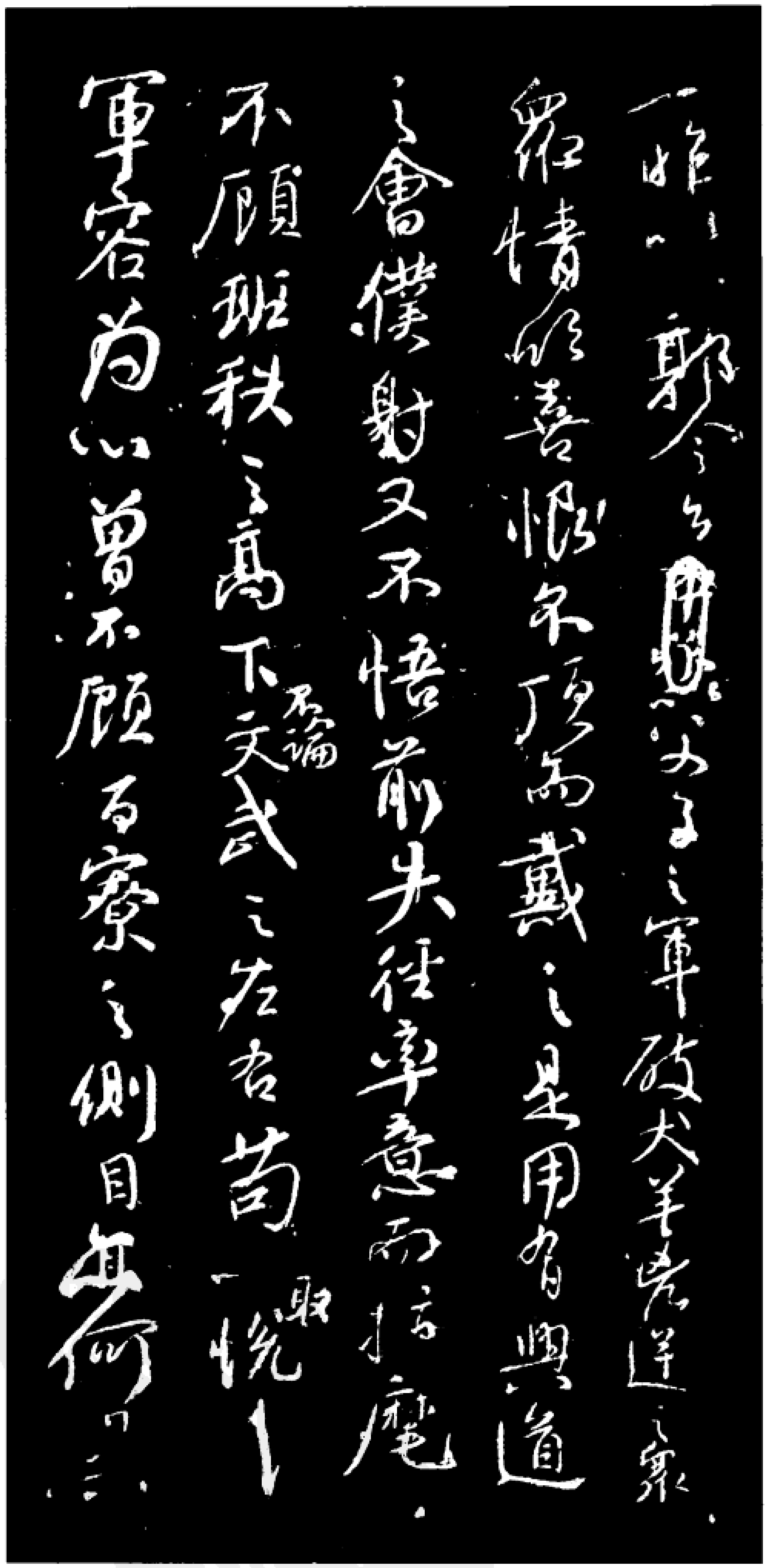
唐　颜真卿　祭侄文稿（之四）



39　唐　颜真卿　争座位帖（之一）



唐　颜真卿　争座位帖（之二）



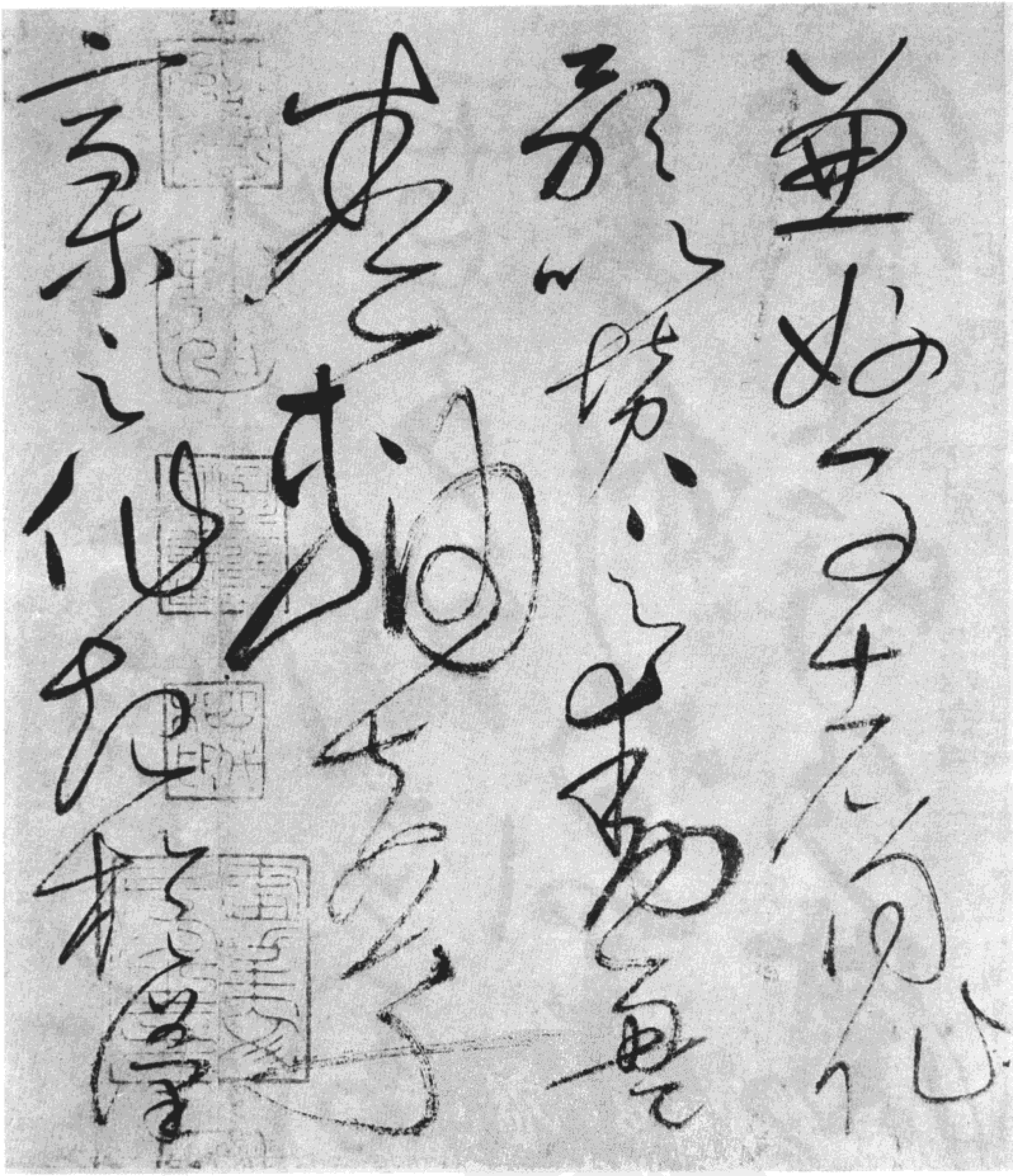
唐　颜真卿　争座位帖（之三）



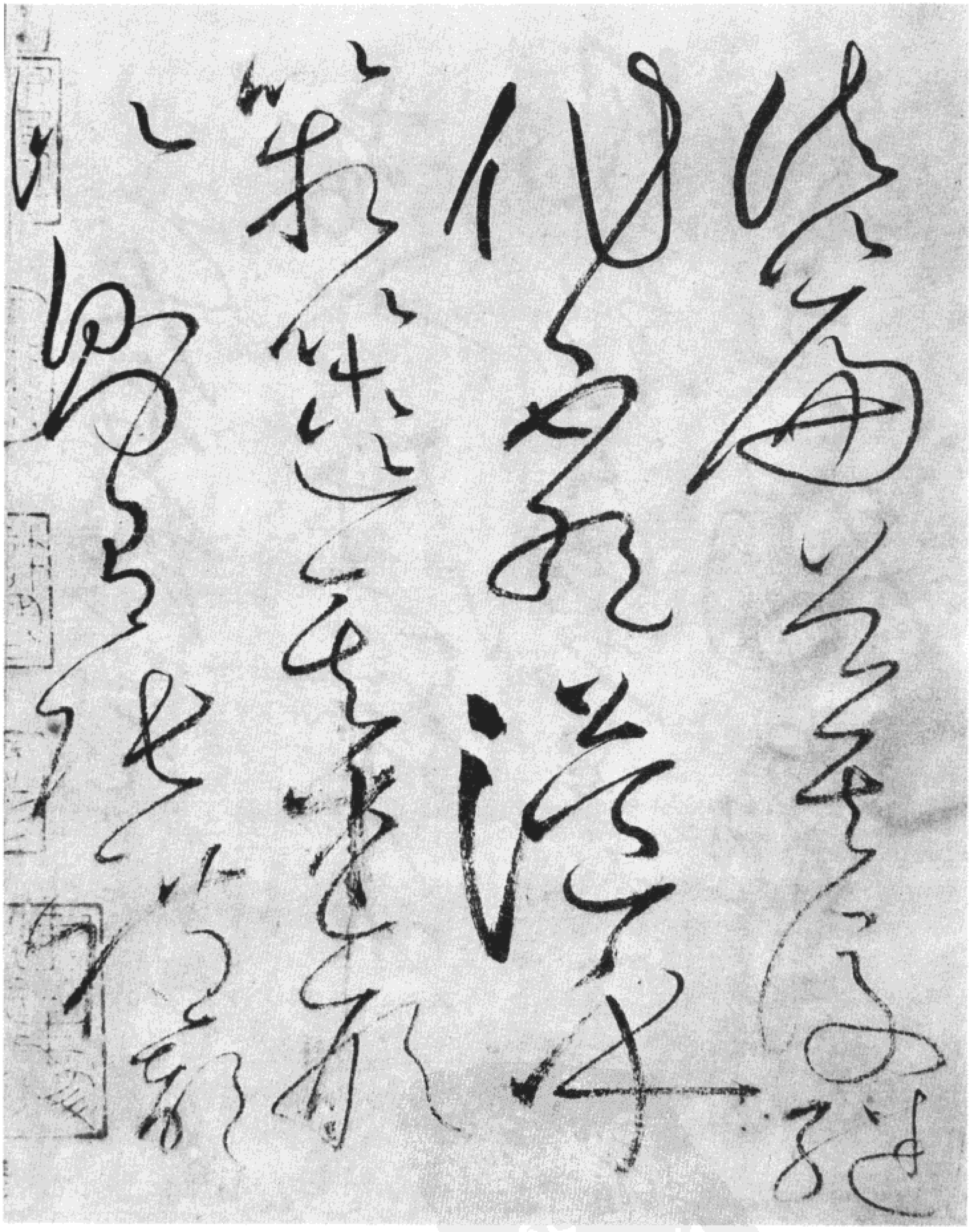
40 唐 颜真卿 刘中使帖（之一）



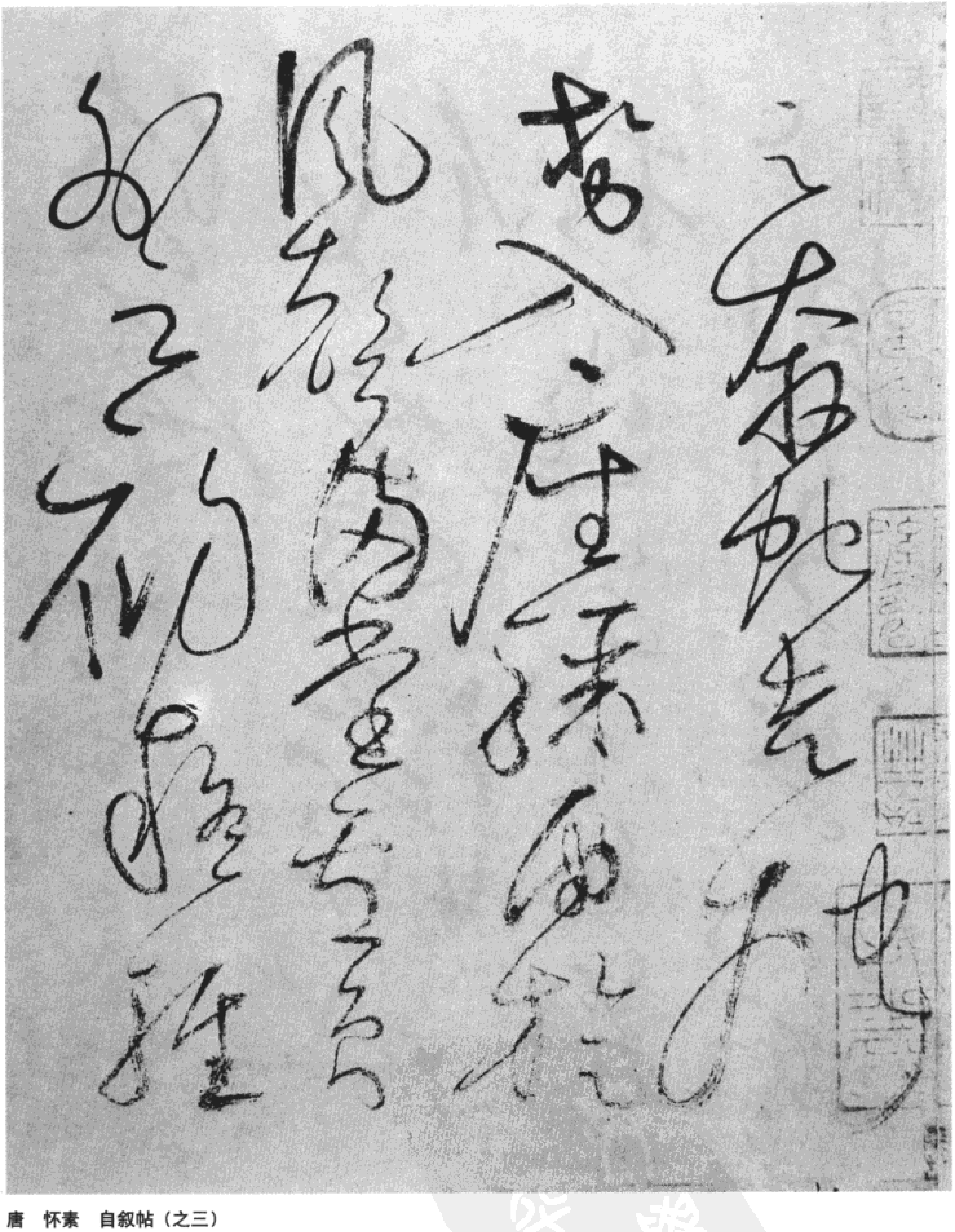
唐　颜真卿　刘中使帖（之二）



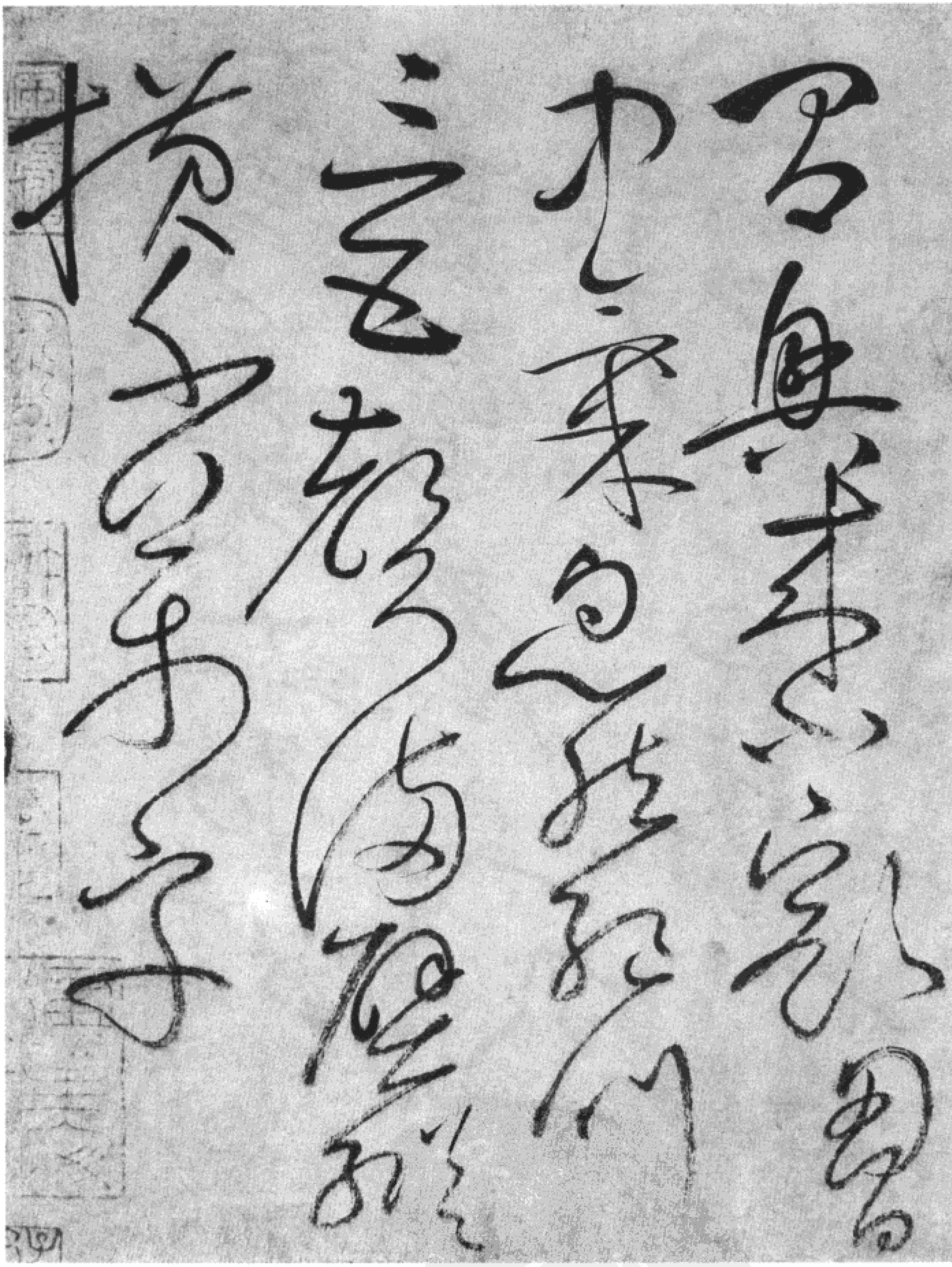
41　唐　怀素　自叙帖（之一）



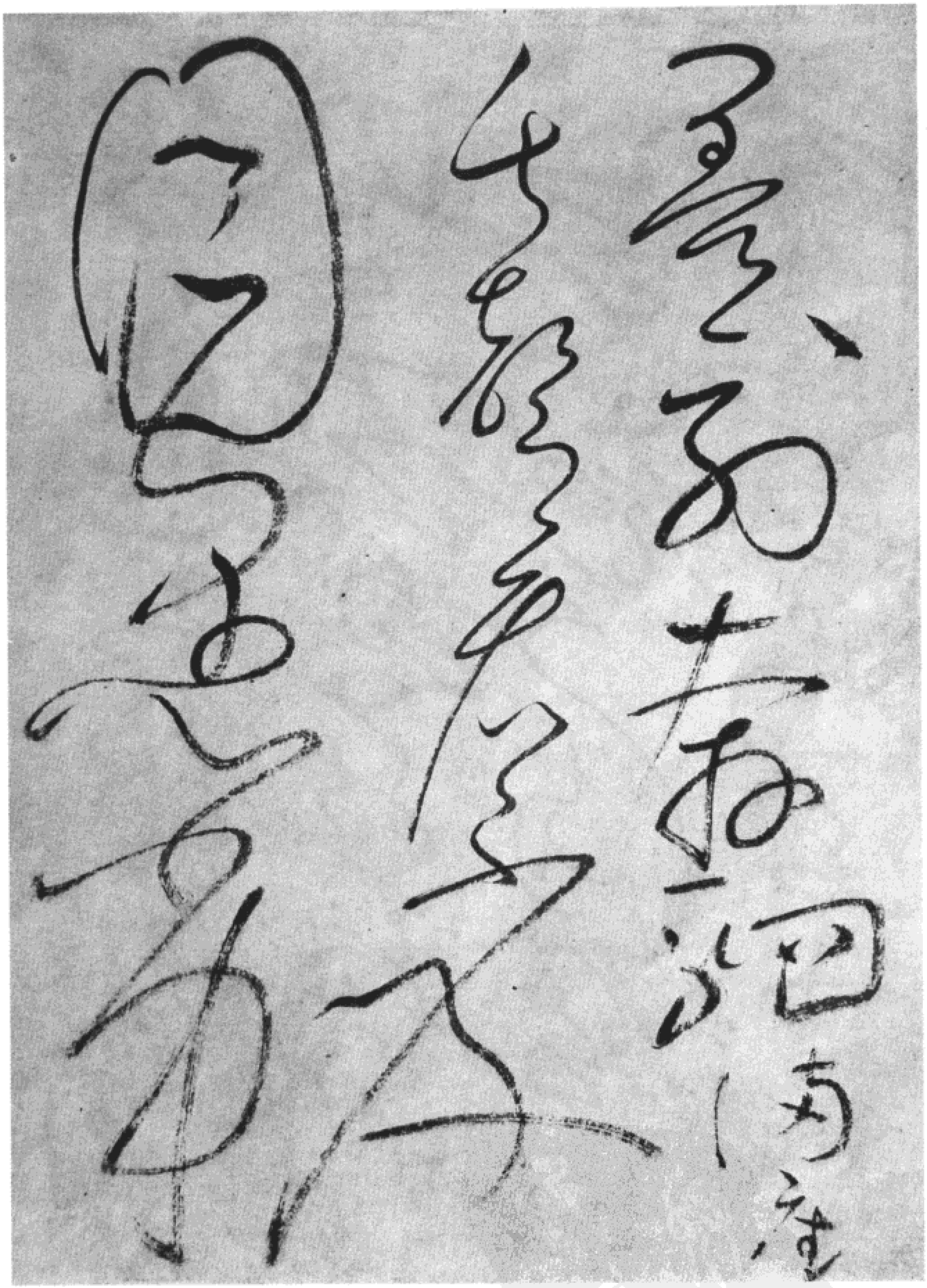
唐　怀素　自叙帖（之二）



唐　怀素　自叙帖（之三）



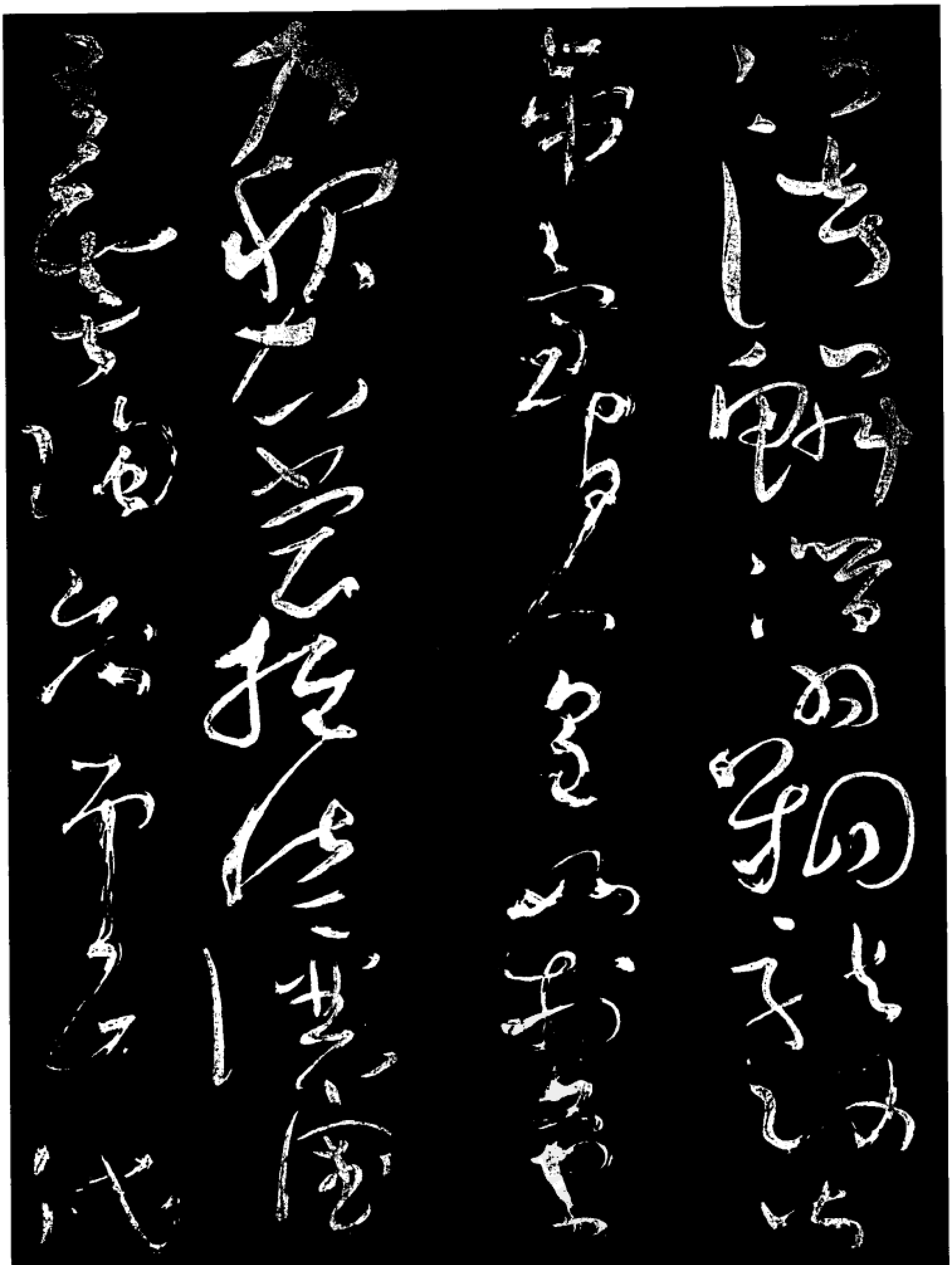
唐　怀素　自叙帖（之四）



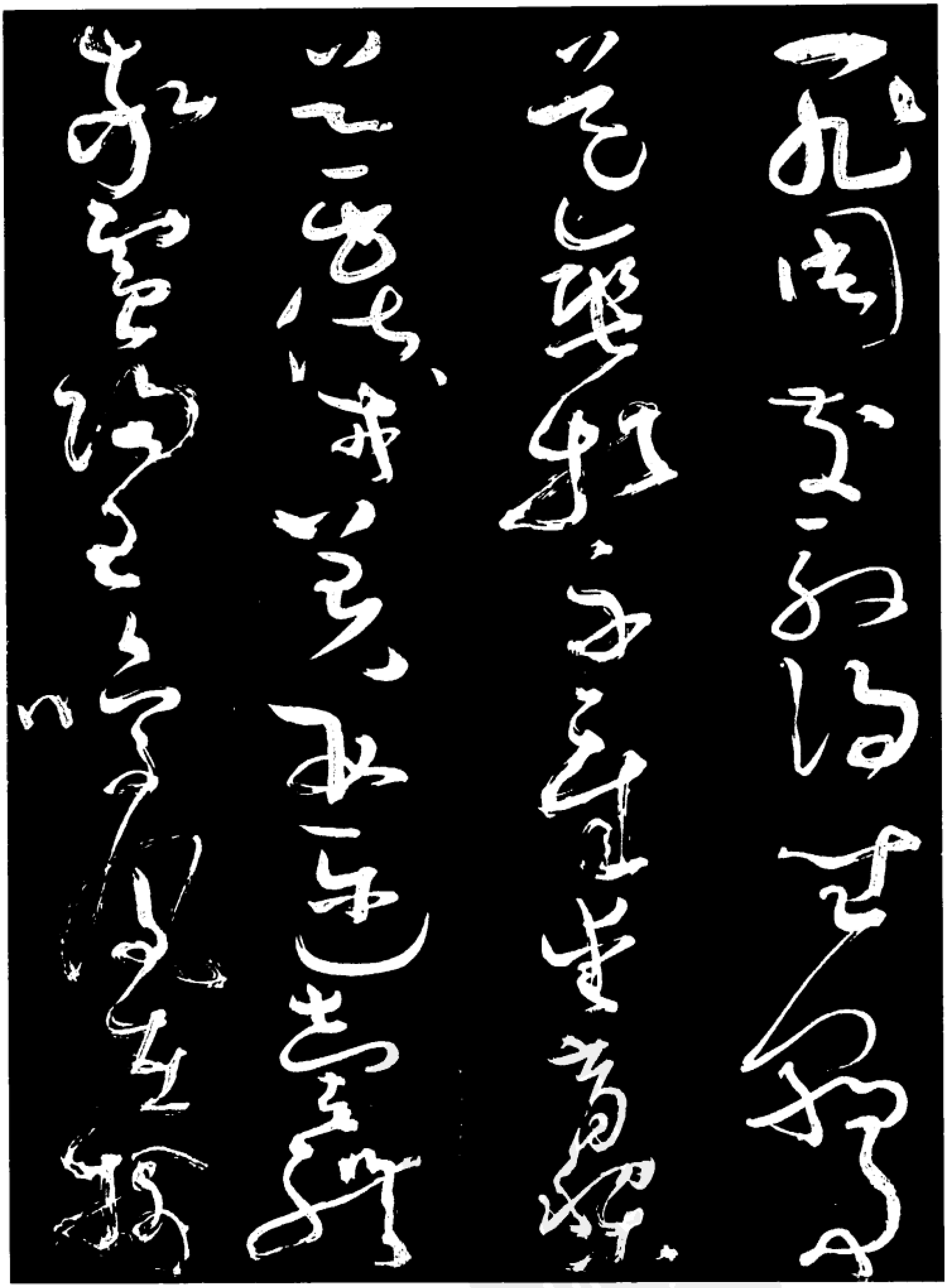
唐　怀素　自叙帖（之五）



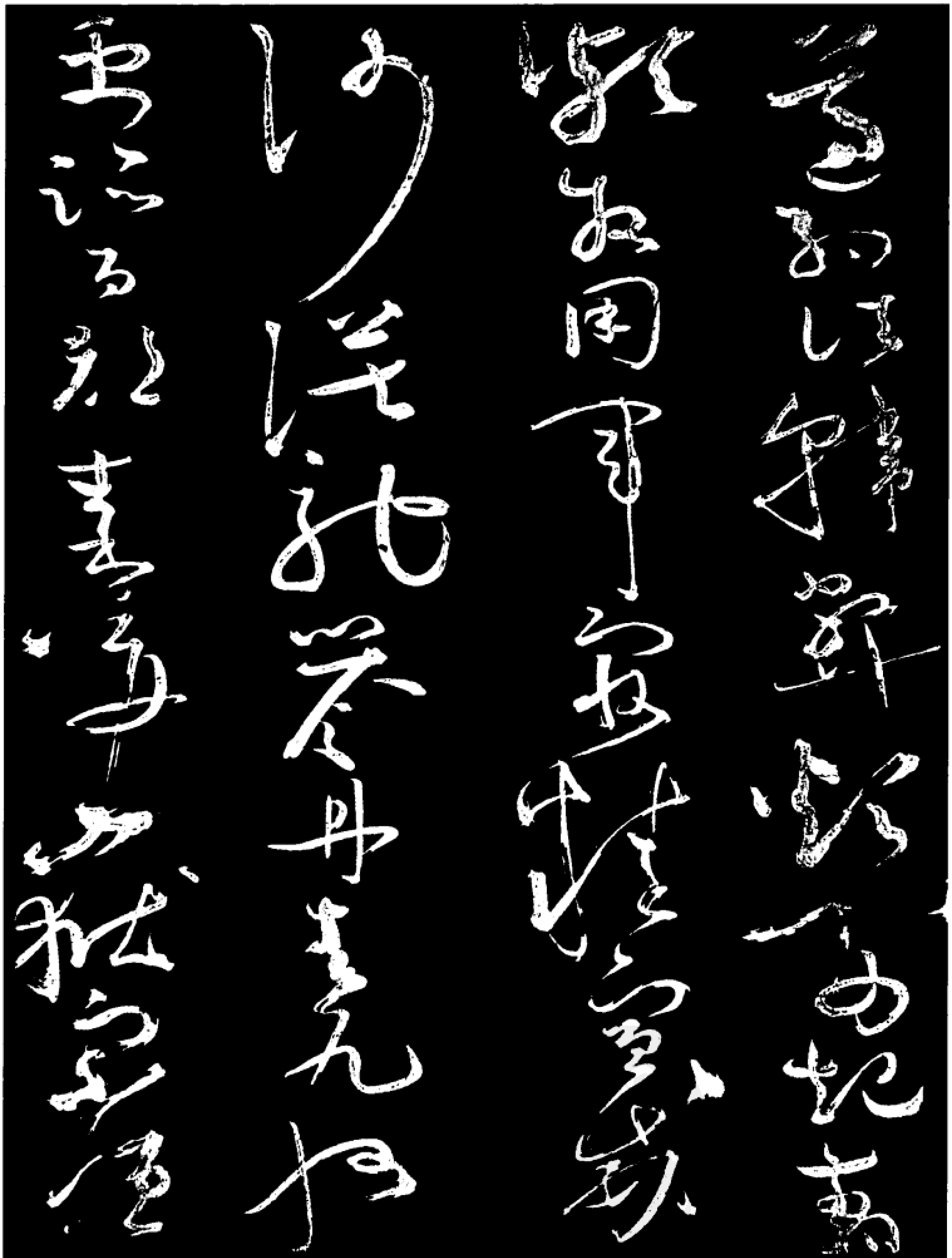
42 唐 怀素 苦笋帖



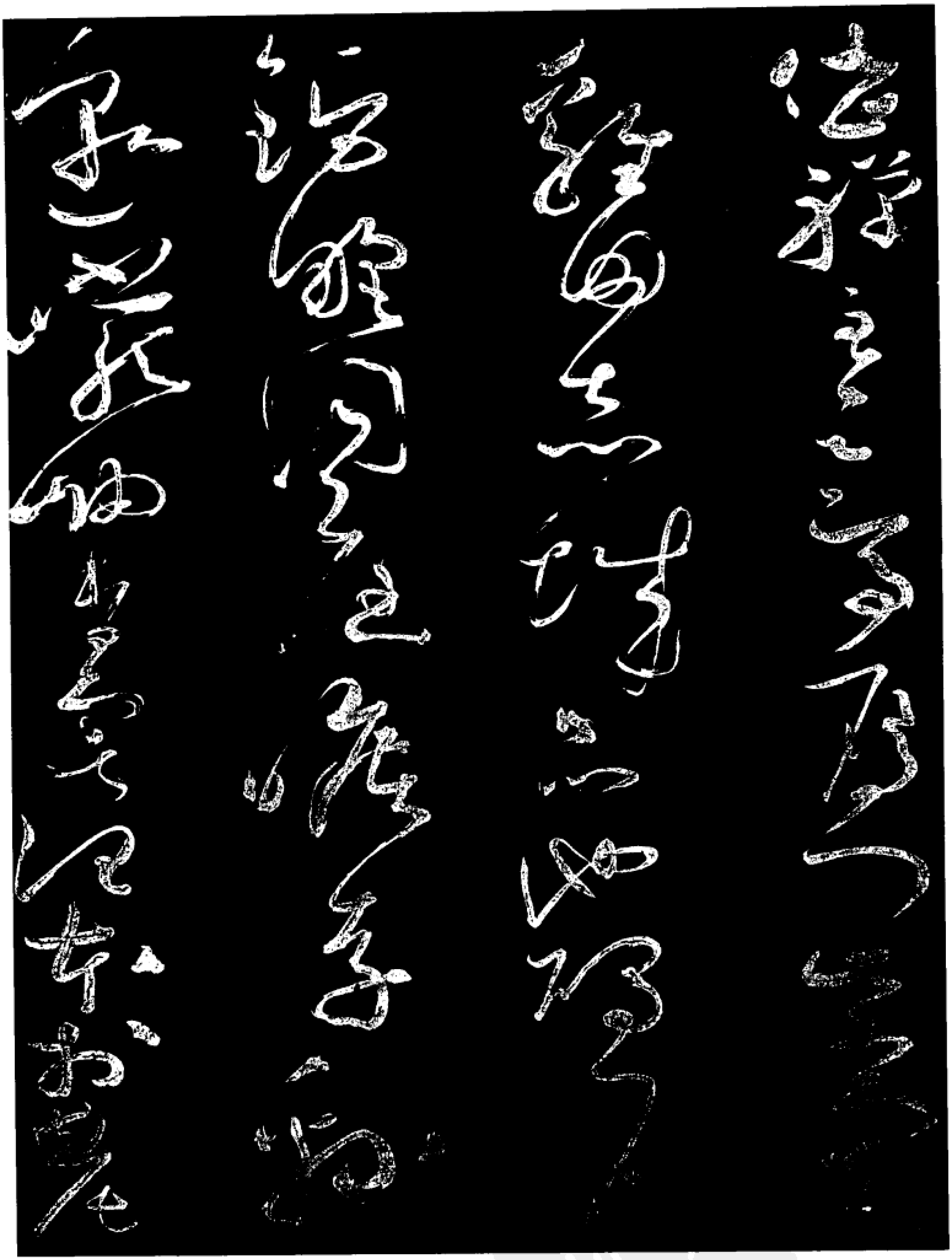
43 唐 怀素 千字文（之一）



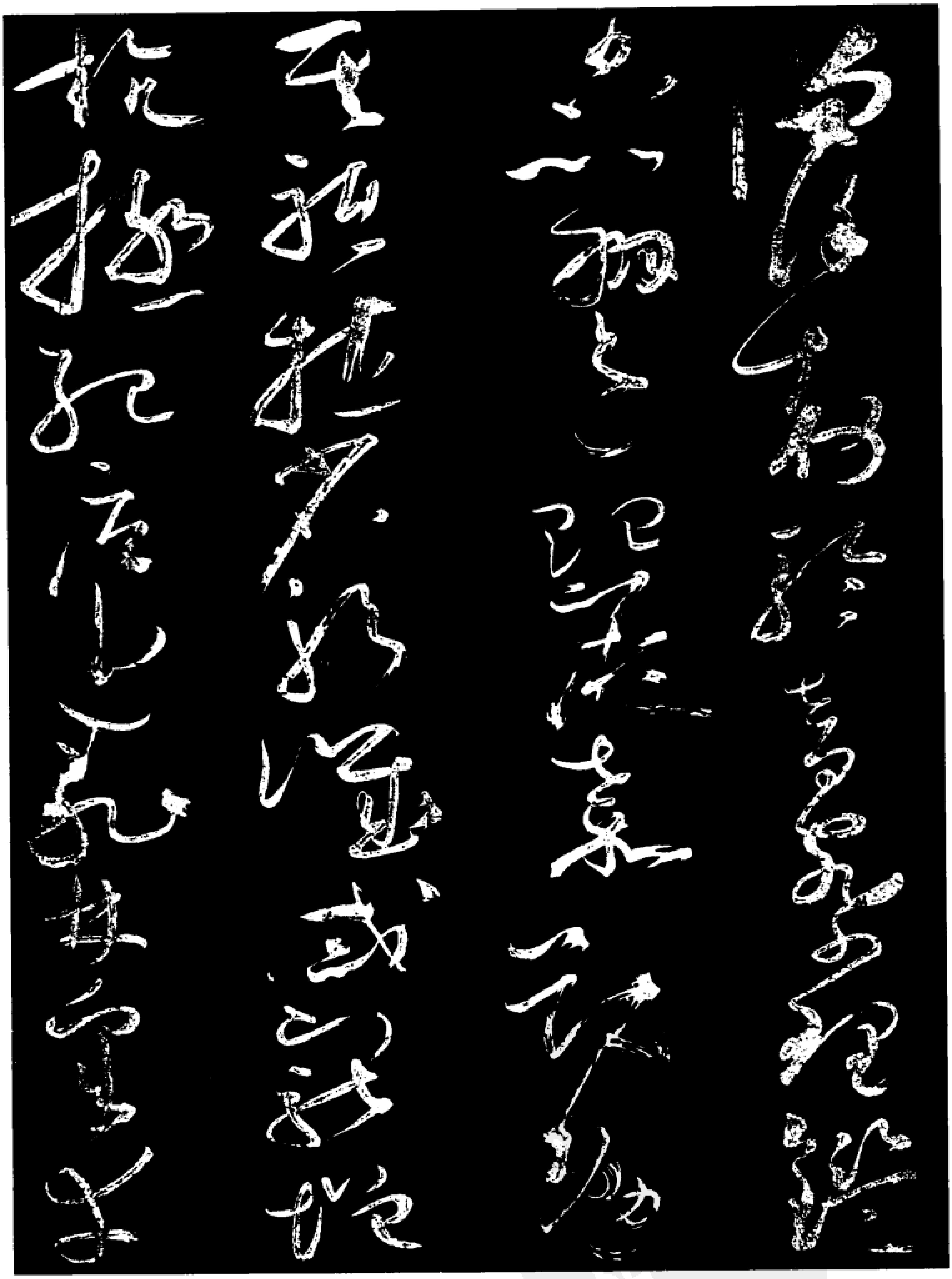
唐　怀素　千字文（之二）



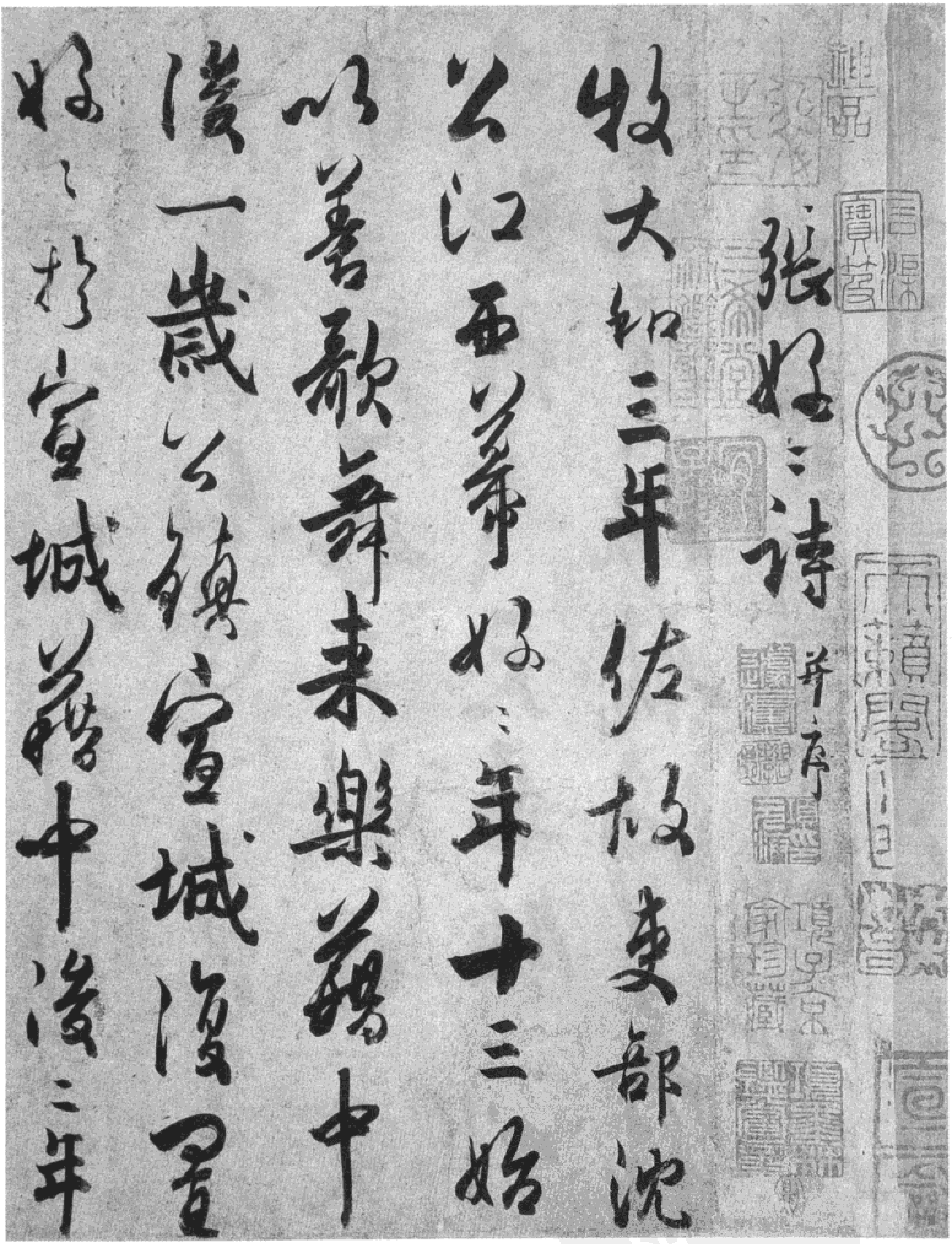
唐　怀素　千字文（之三）



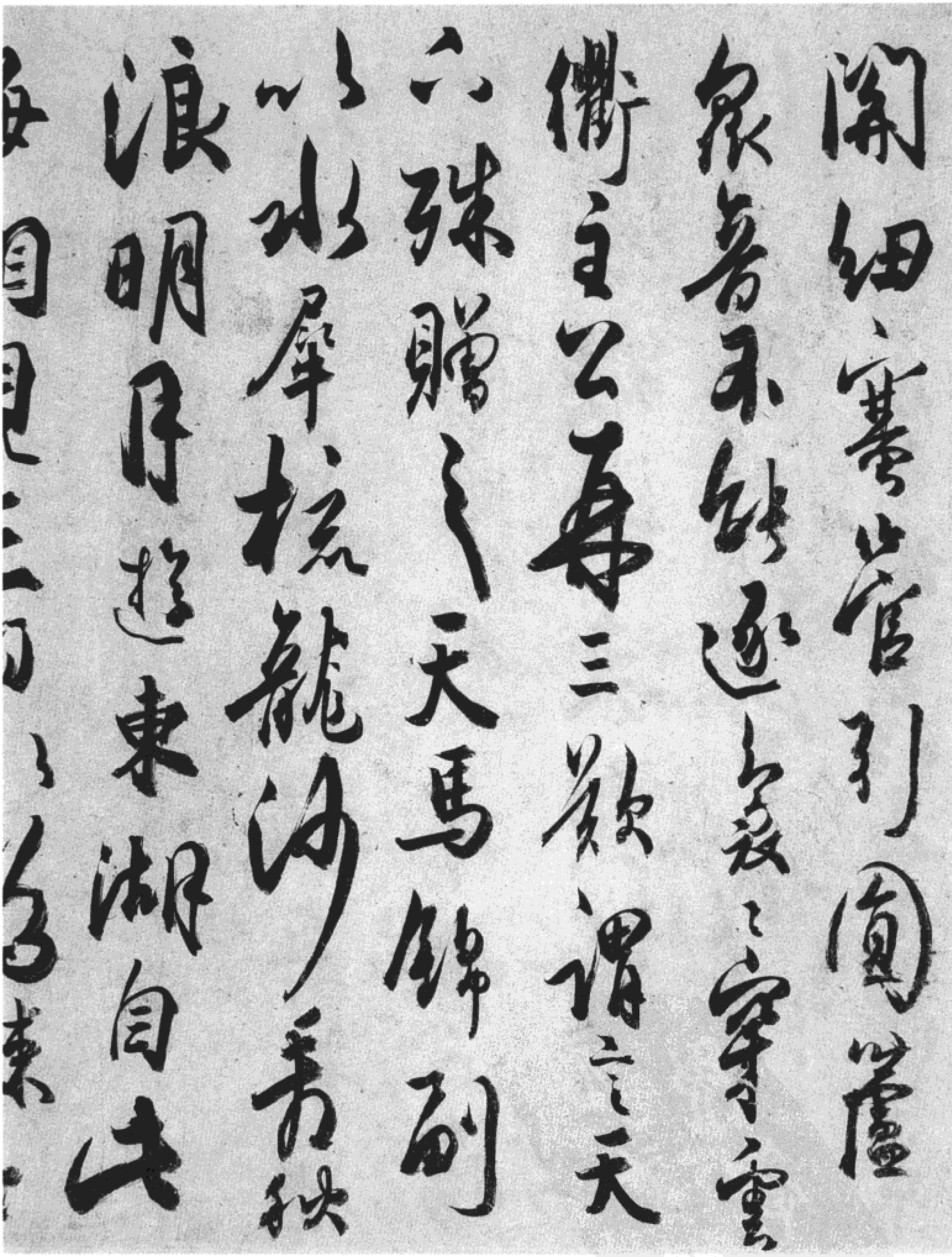
唐　怀素　千字文（之四）



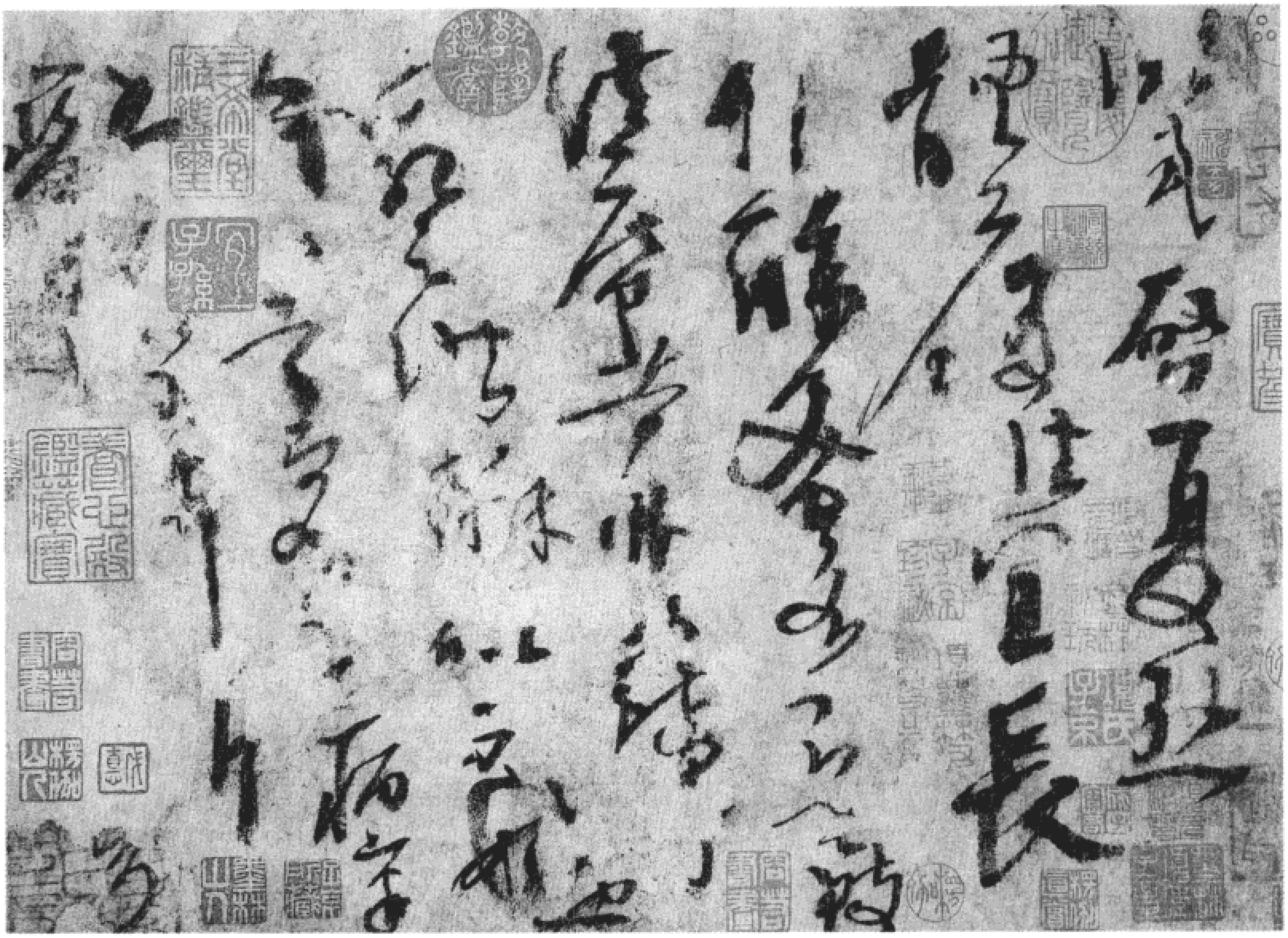
唐　怀素　千字文（之五）



44 唐 杜牧 张好好诗（之一）



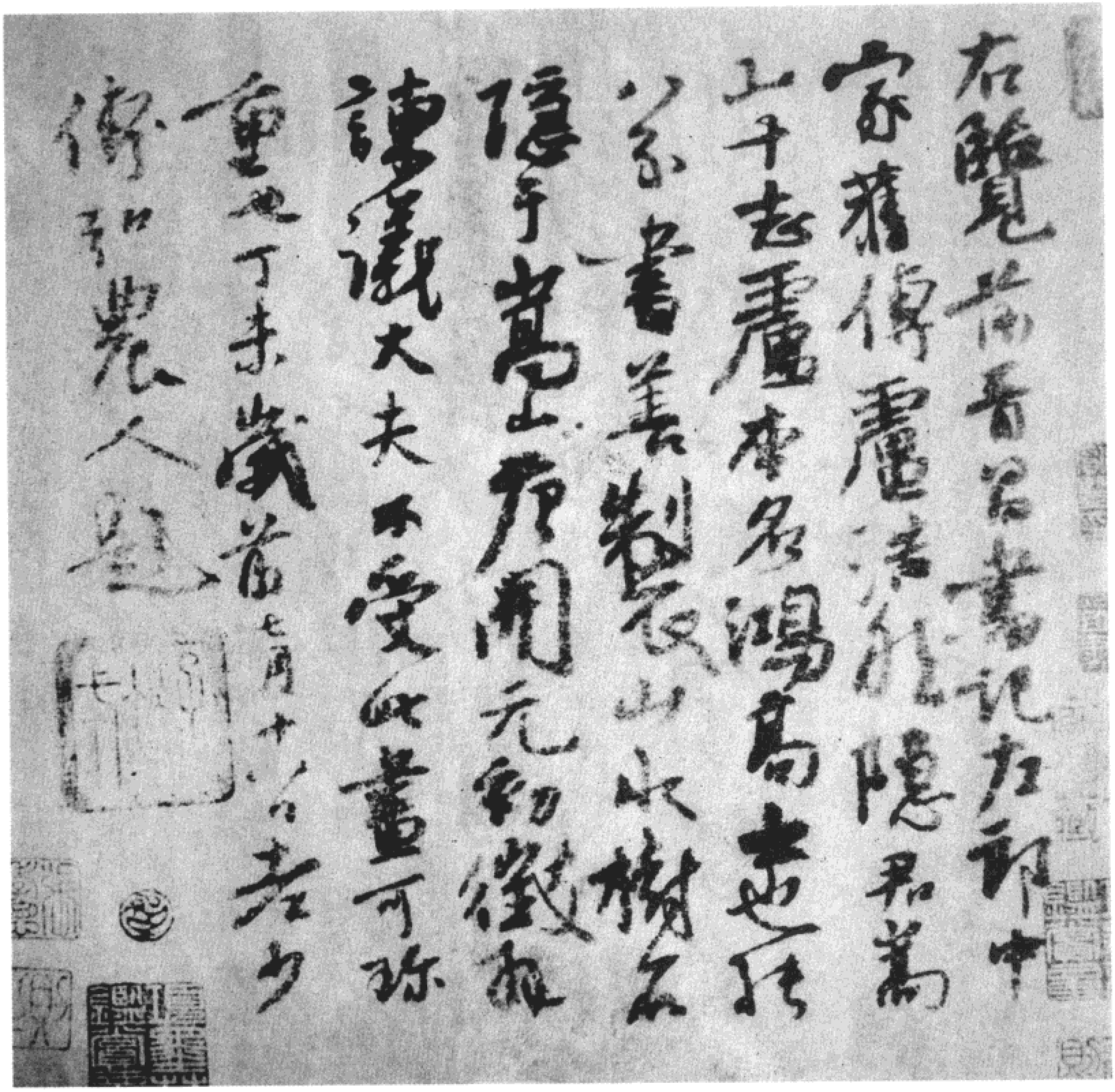
唐　杜牧　张好好诗（之二）



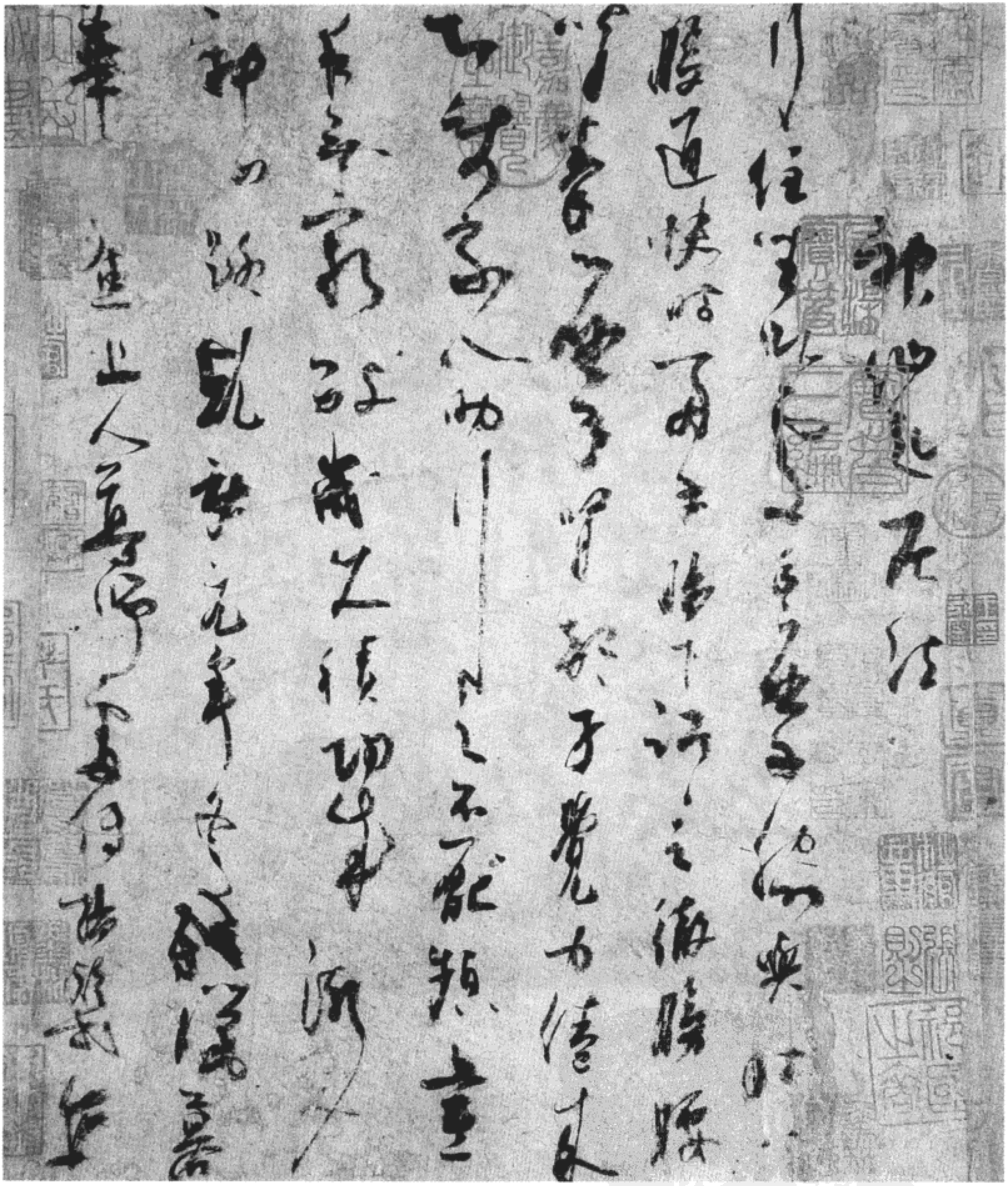
45　五代　杨凝式　夏热帖


晝寢乍興輖飢正甚忽蒙
簡翰猥賜盤飧當一葉報
秋之初乃韭花逞味之始助
其肥羜實謂珍羞充腹
之餘銘肌載切謹修狀陳
謝伏惟
鑒察謹狀
七月十一日狀

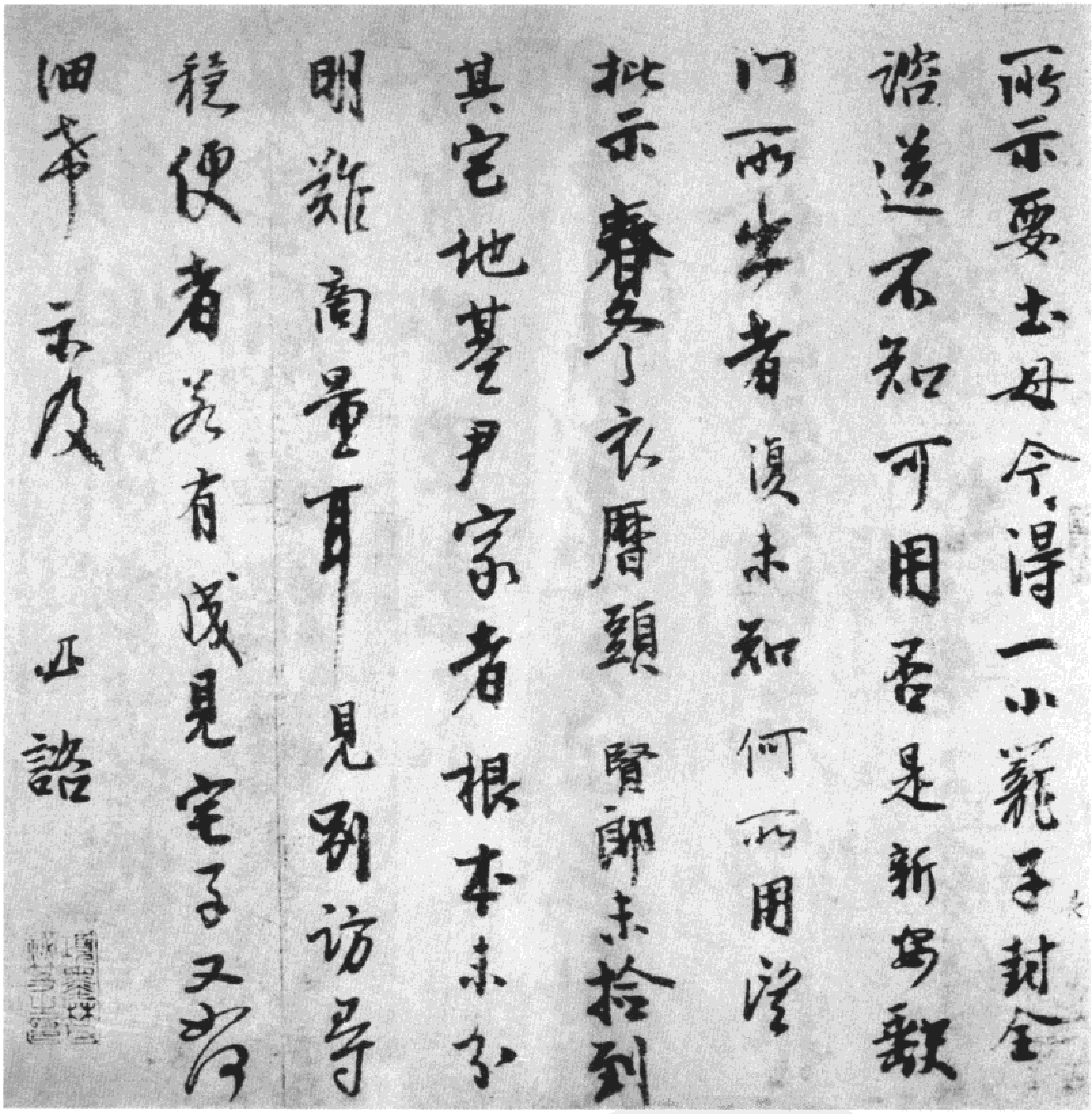
46　五代　杨凝式　韭花帖



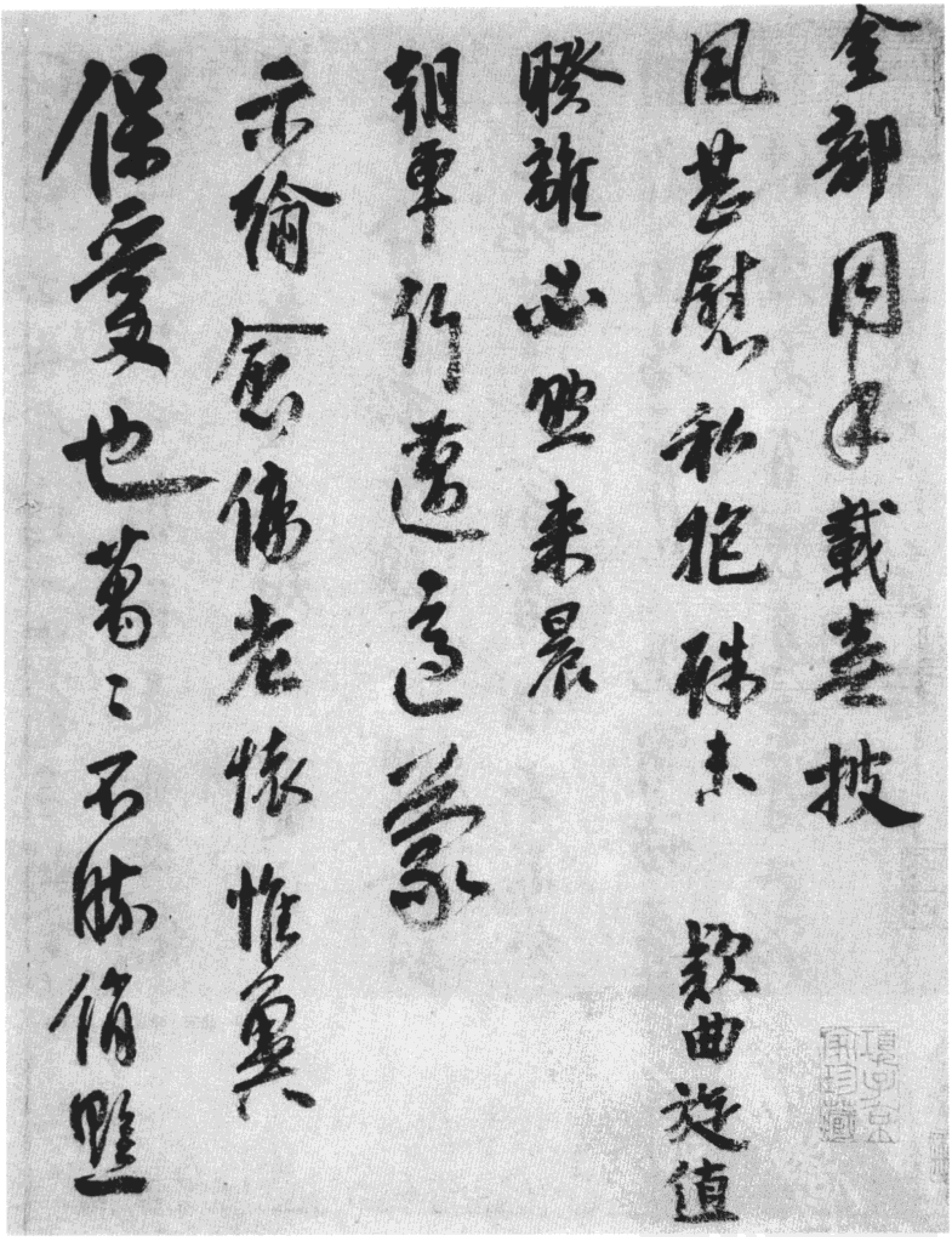
47　五代　杨凝式　卢鸿草堂十志跋



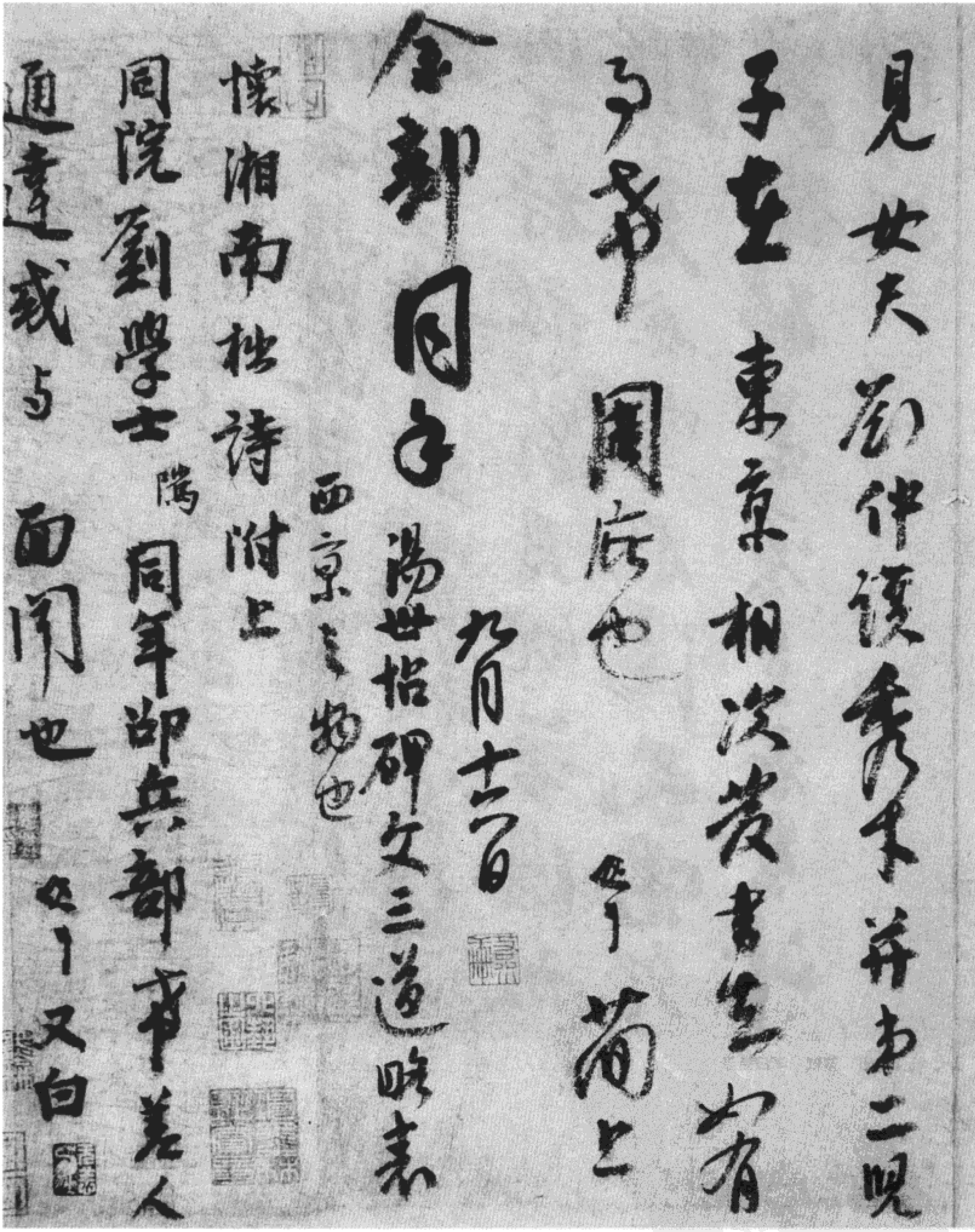
48　五代　杨凝式　神仙起居法


所示要土母今得一小罐子封全
諮送不知可用否是新窯燒
門所出者復未知何所用望
批示春冬衣曆頭 賢郎未拾到
其宅地基尹家者根本未分
明難商量耳 見別訪尋
穩便者兼有錢見宅子又稍
細希示及 此諮

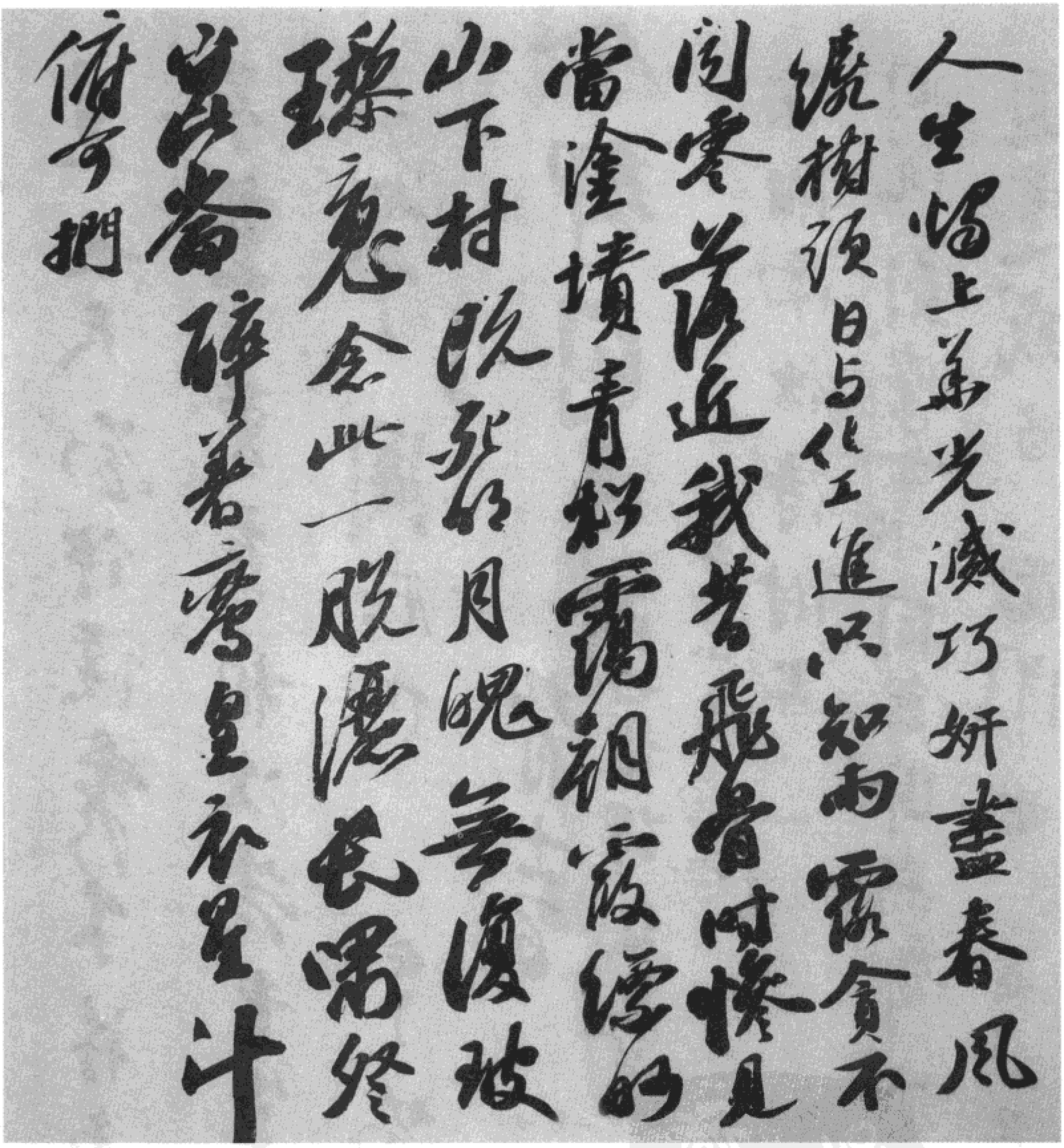
49 北宋 李建中 土母帖



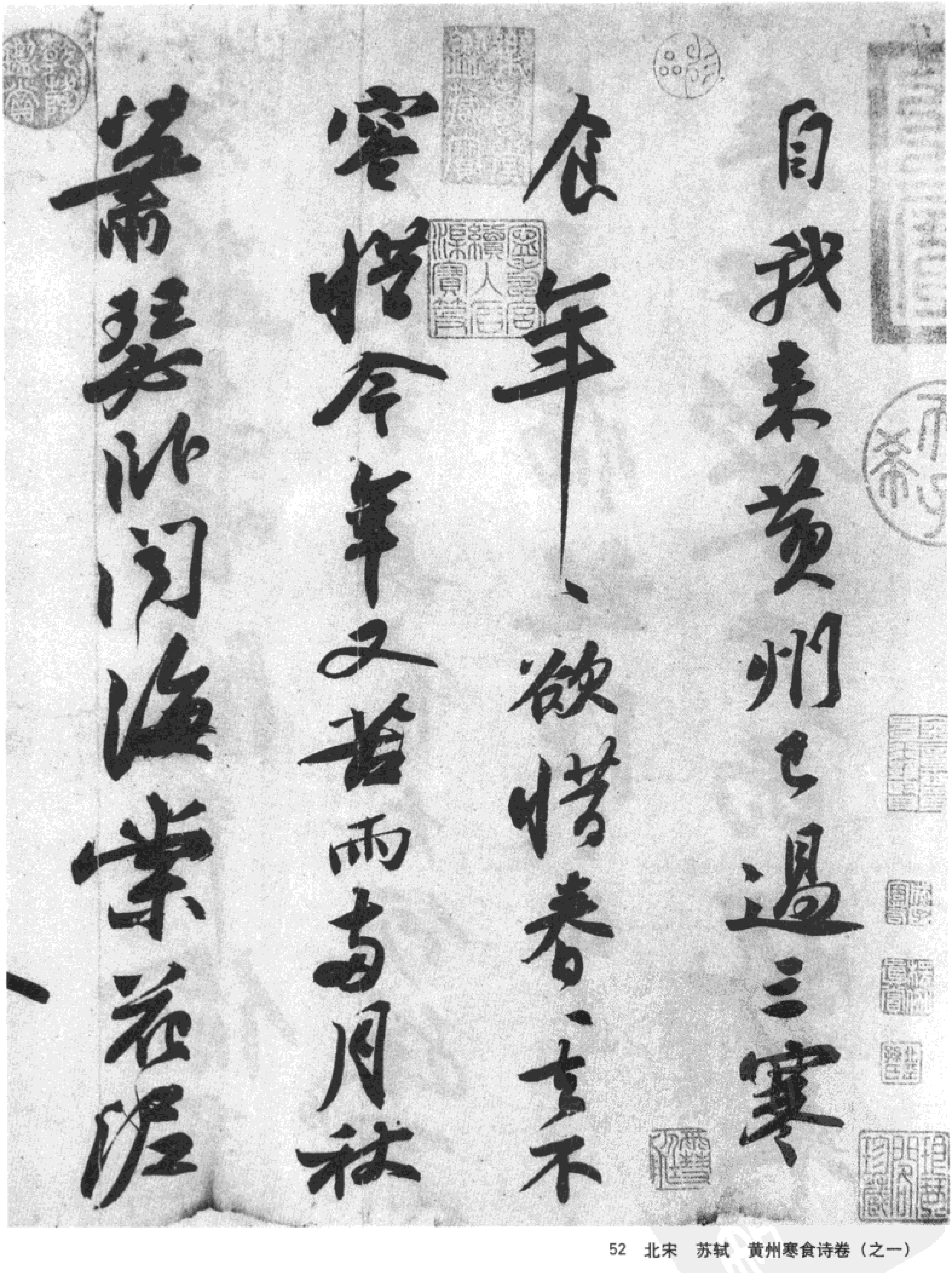
50 北宋 李建中 同年帖（之一）



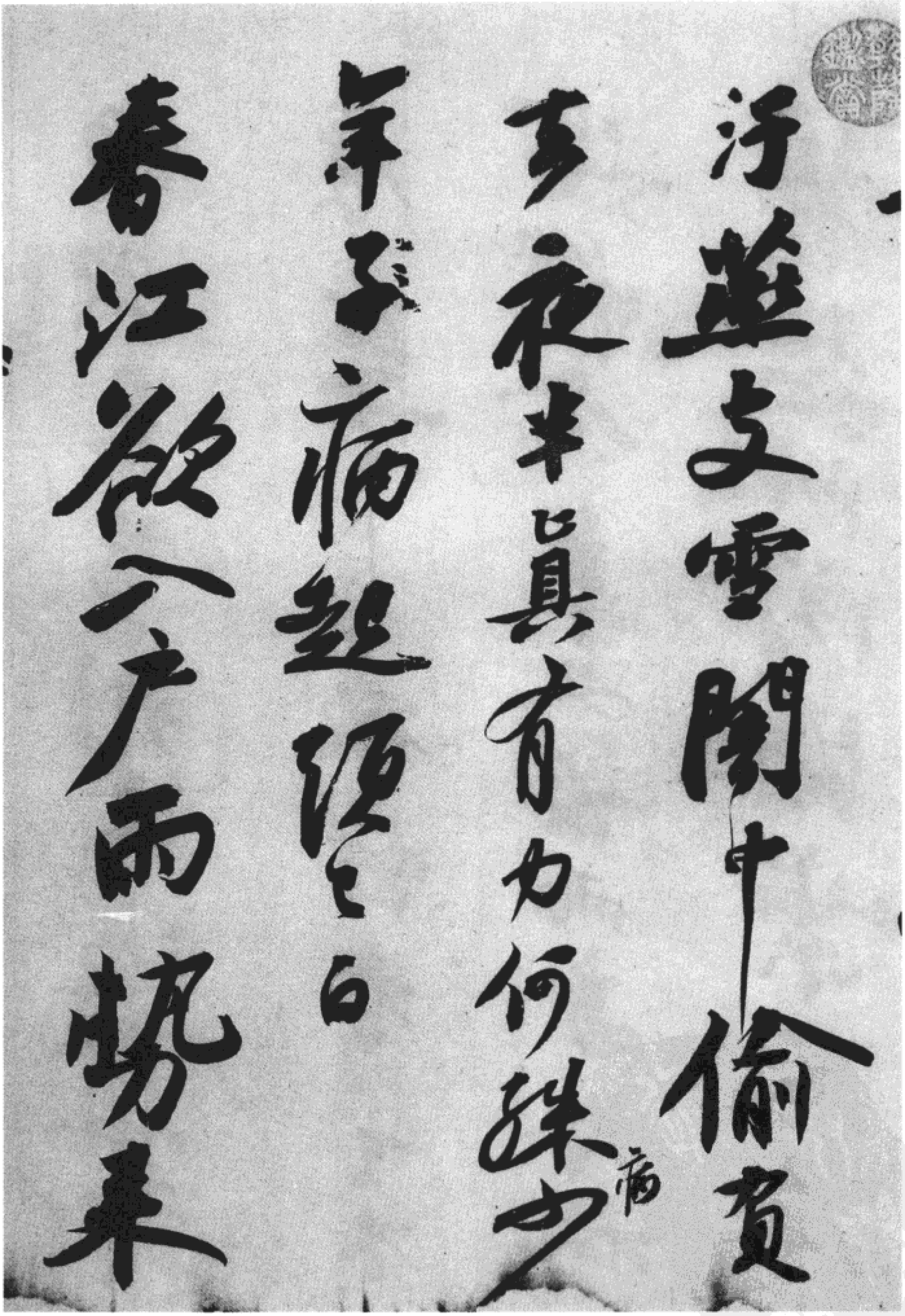
北宋　李建中　同年帖（之二）



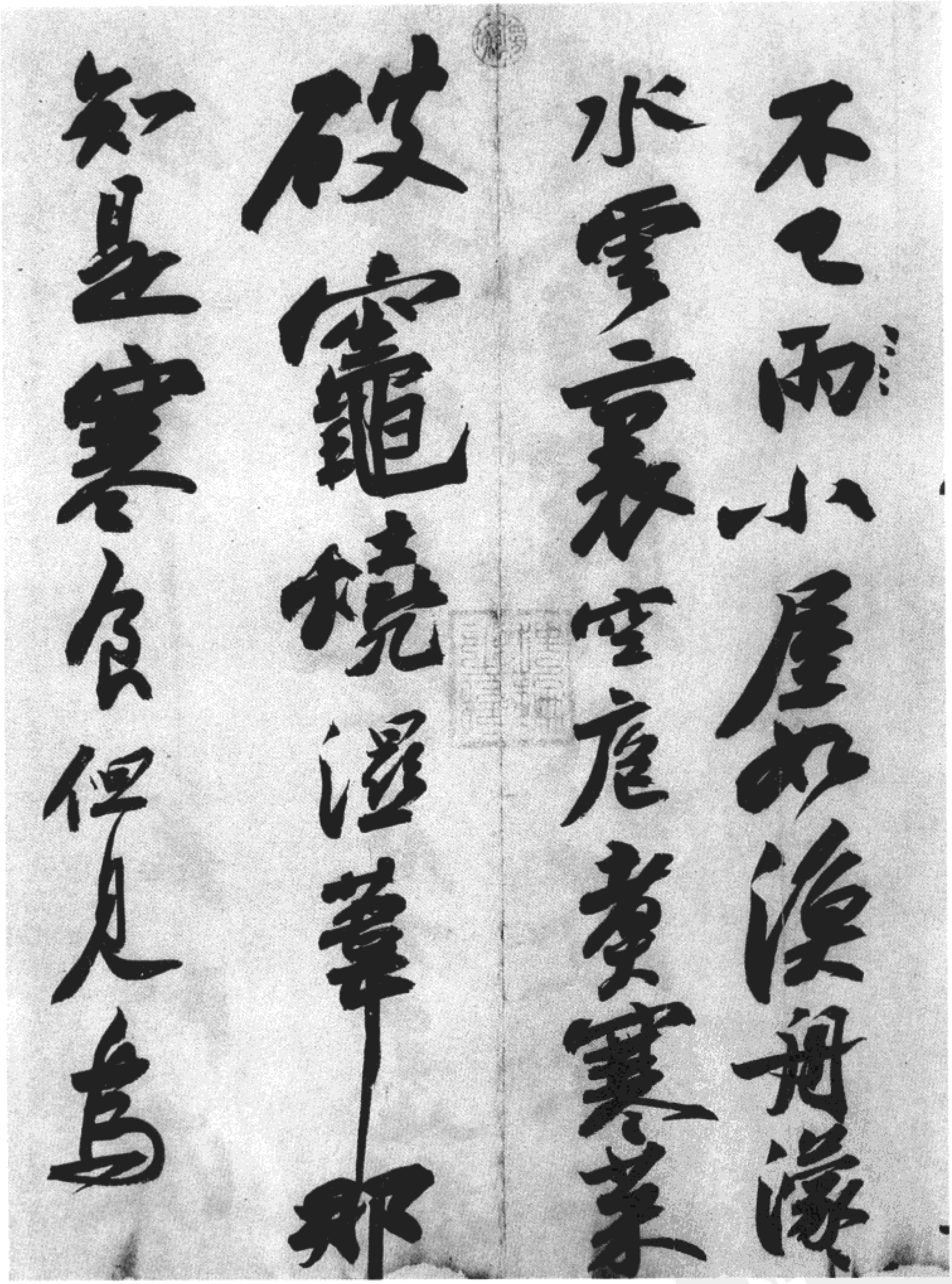
51 北宋 苏轼 李白诗卷



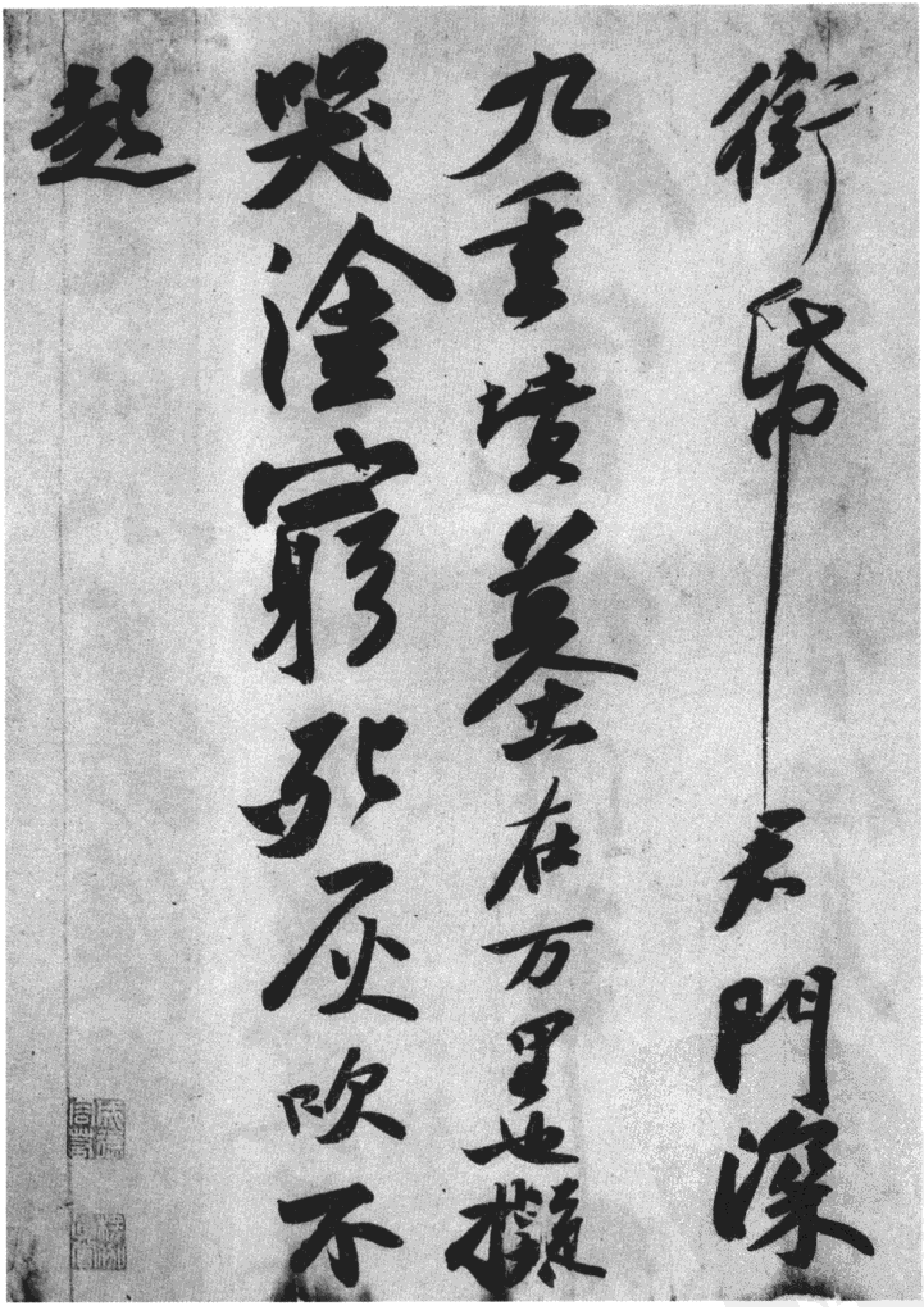
52　北宋　苏轼　黄州寒食诗卷（之一）



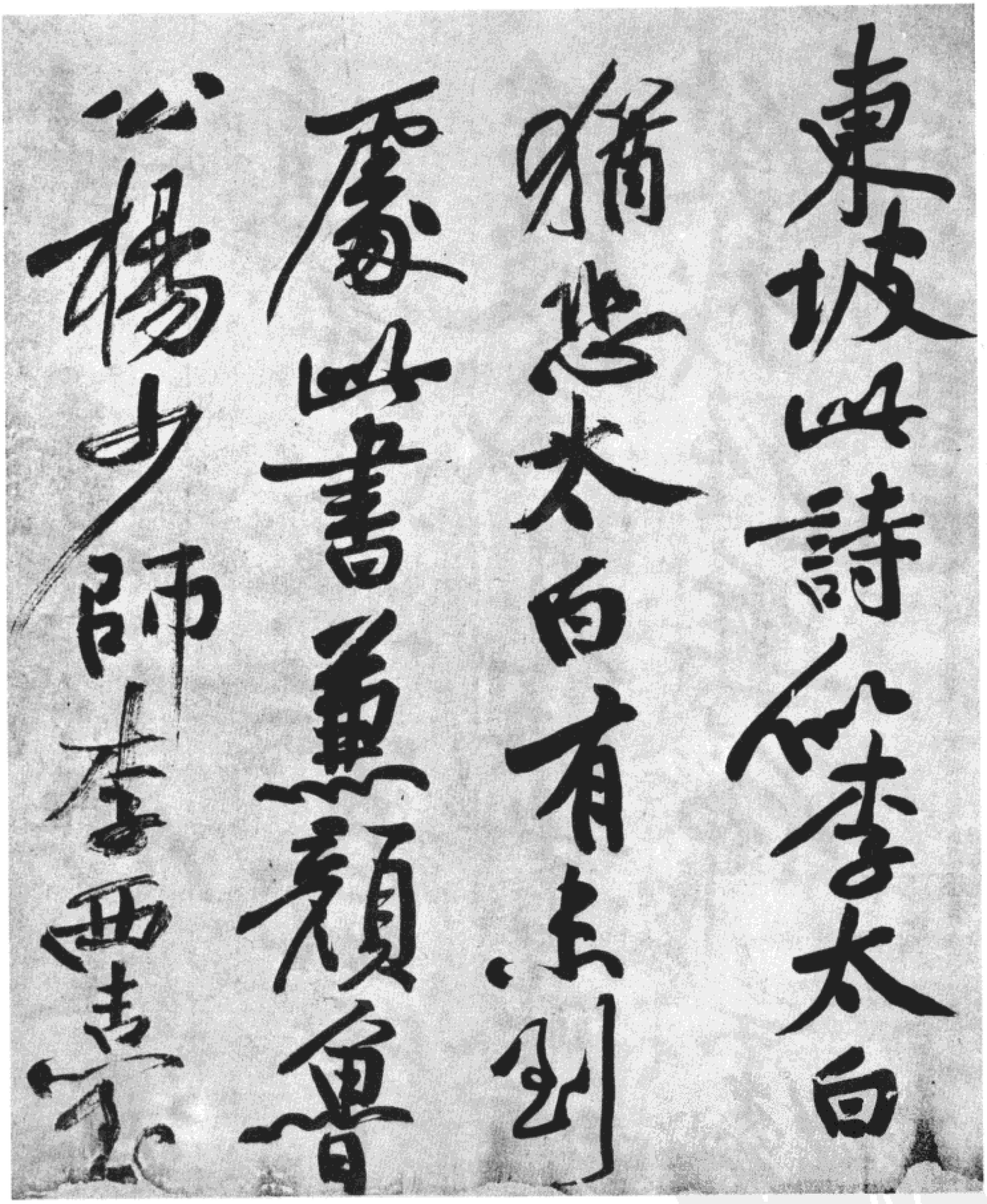
北宋　苏轼　黄州寒食诗卷（之二）



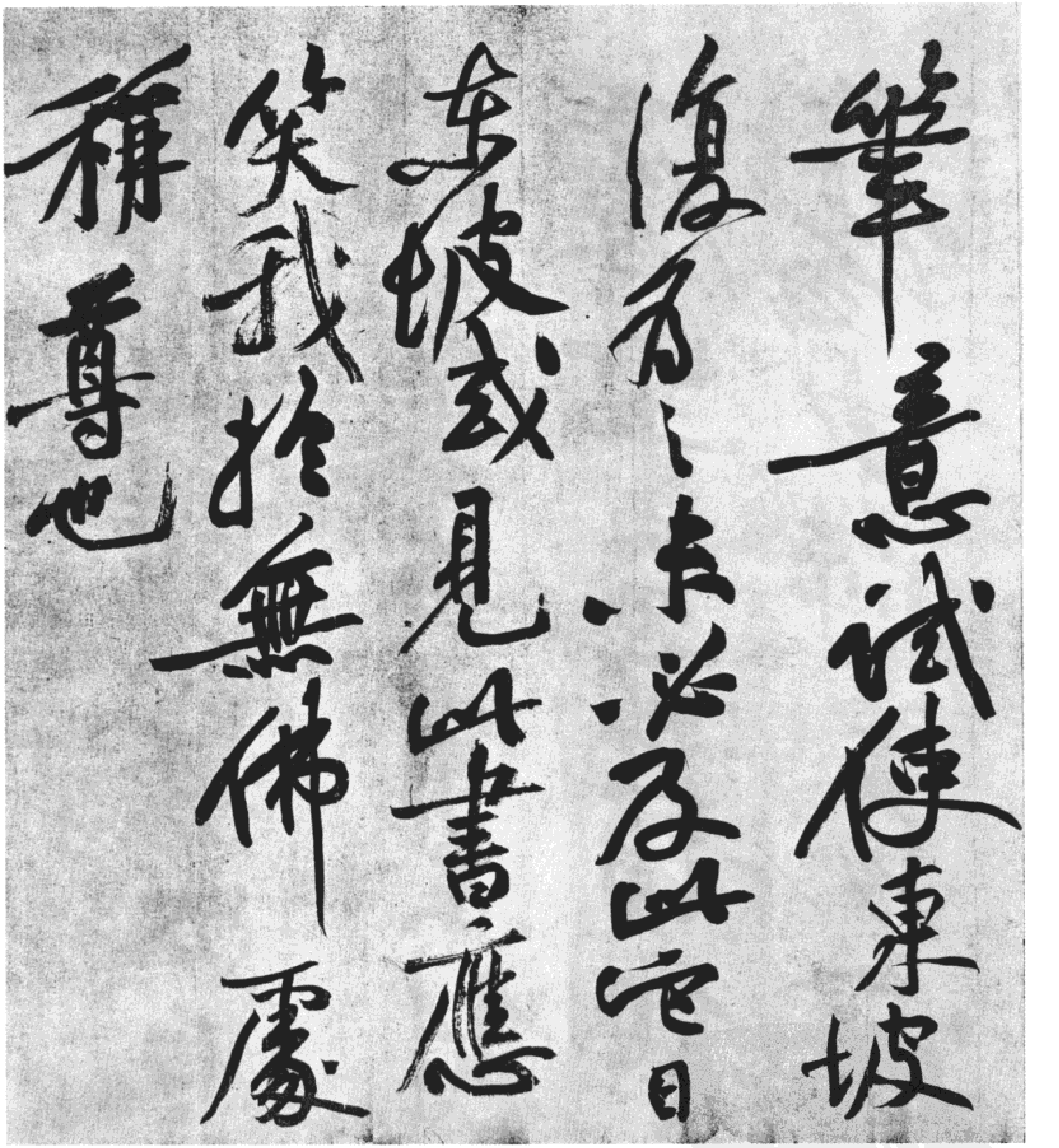
北宋　苏轼　黄州寒食诗卷（之三）



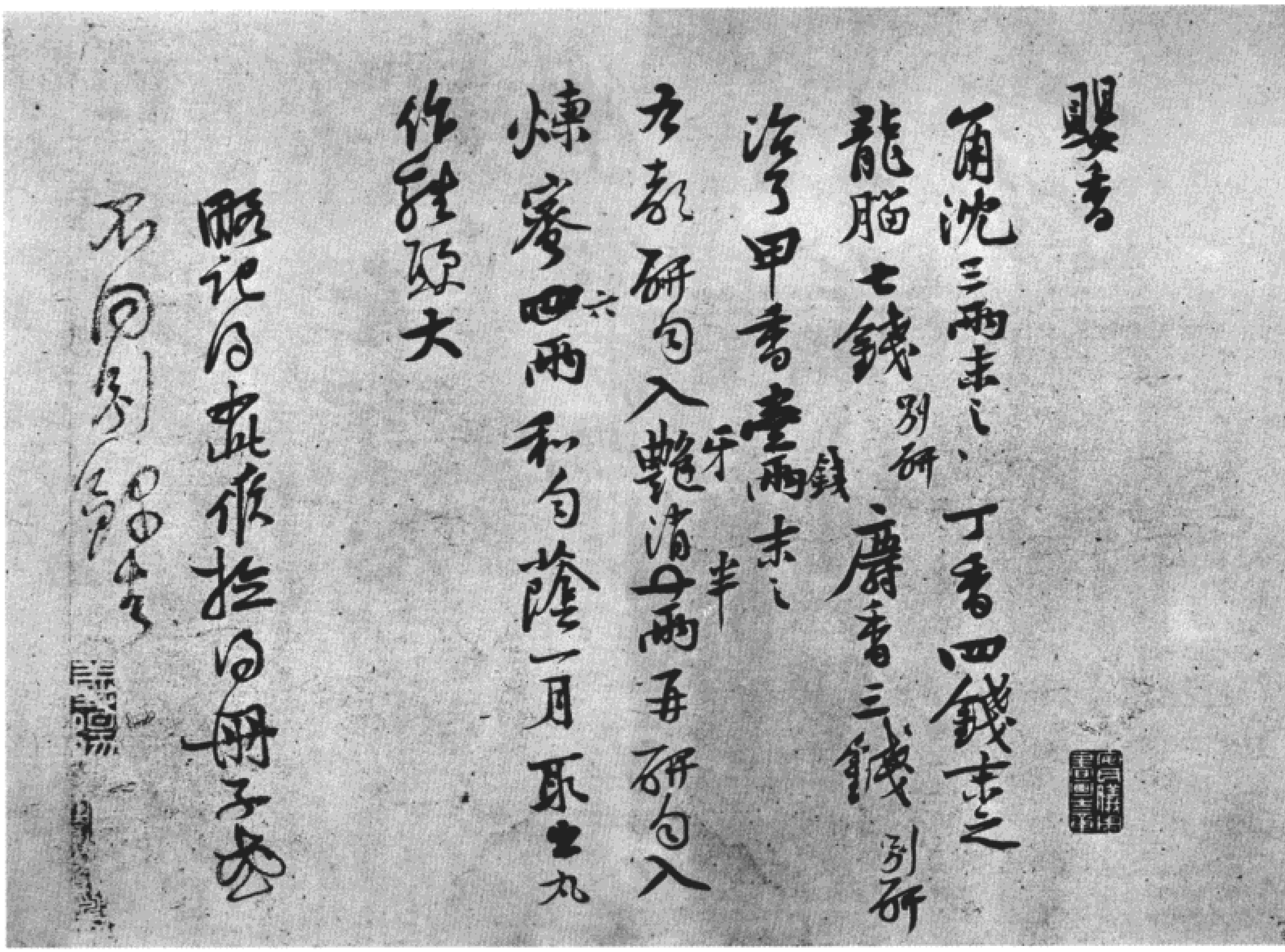
北宋　苏轼　黄州寒食诗卷（之四）



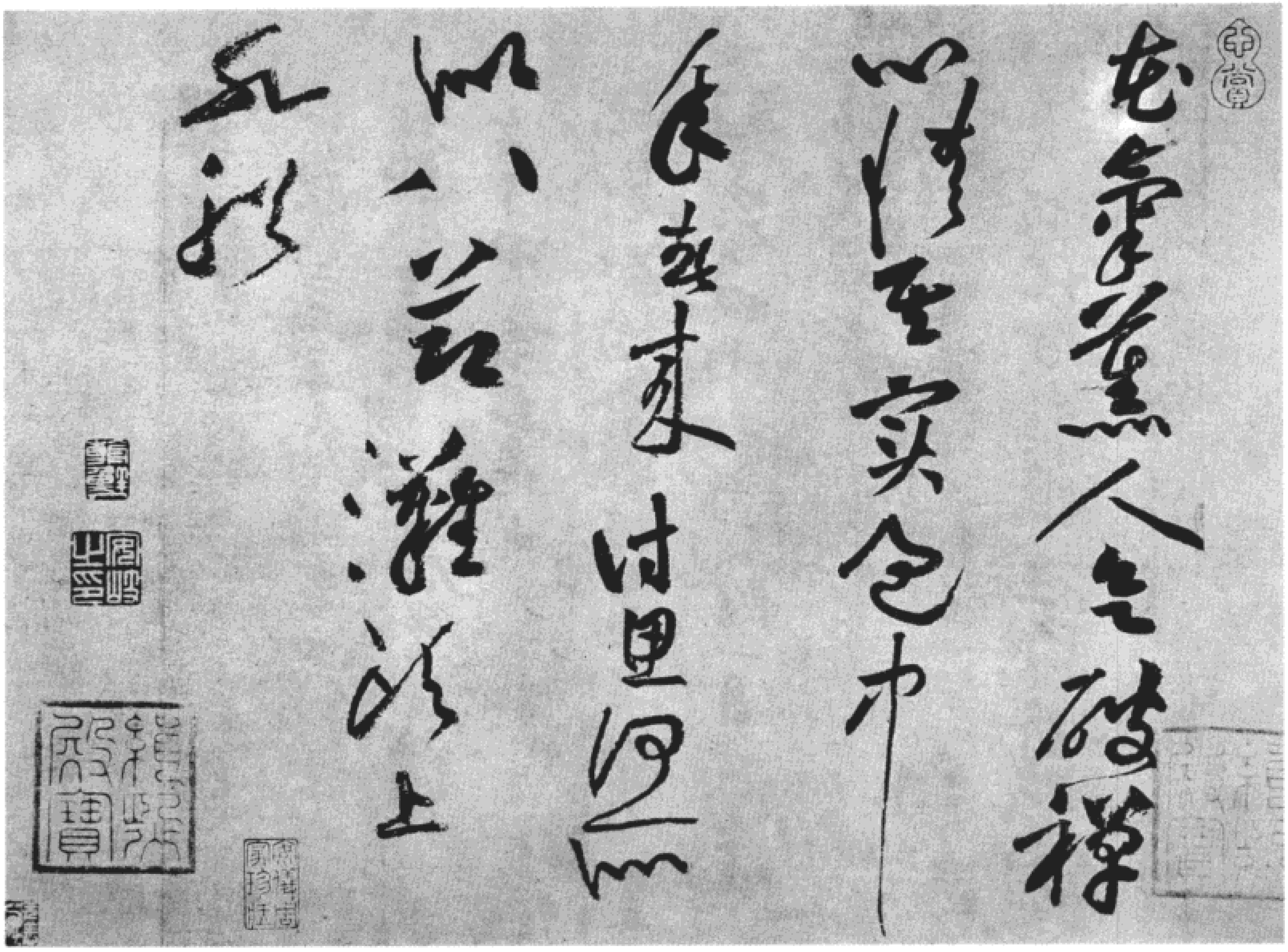
53　北宋　黄庭坚　跋苏轼黄州寒食诗（之一）



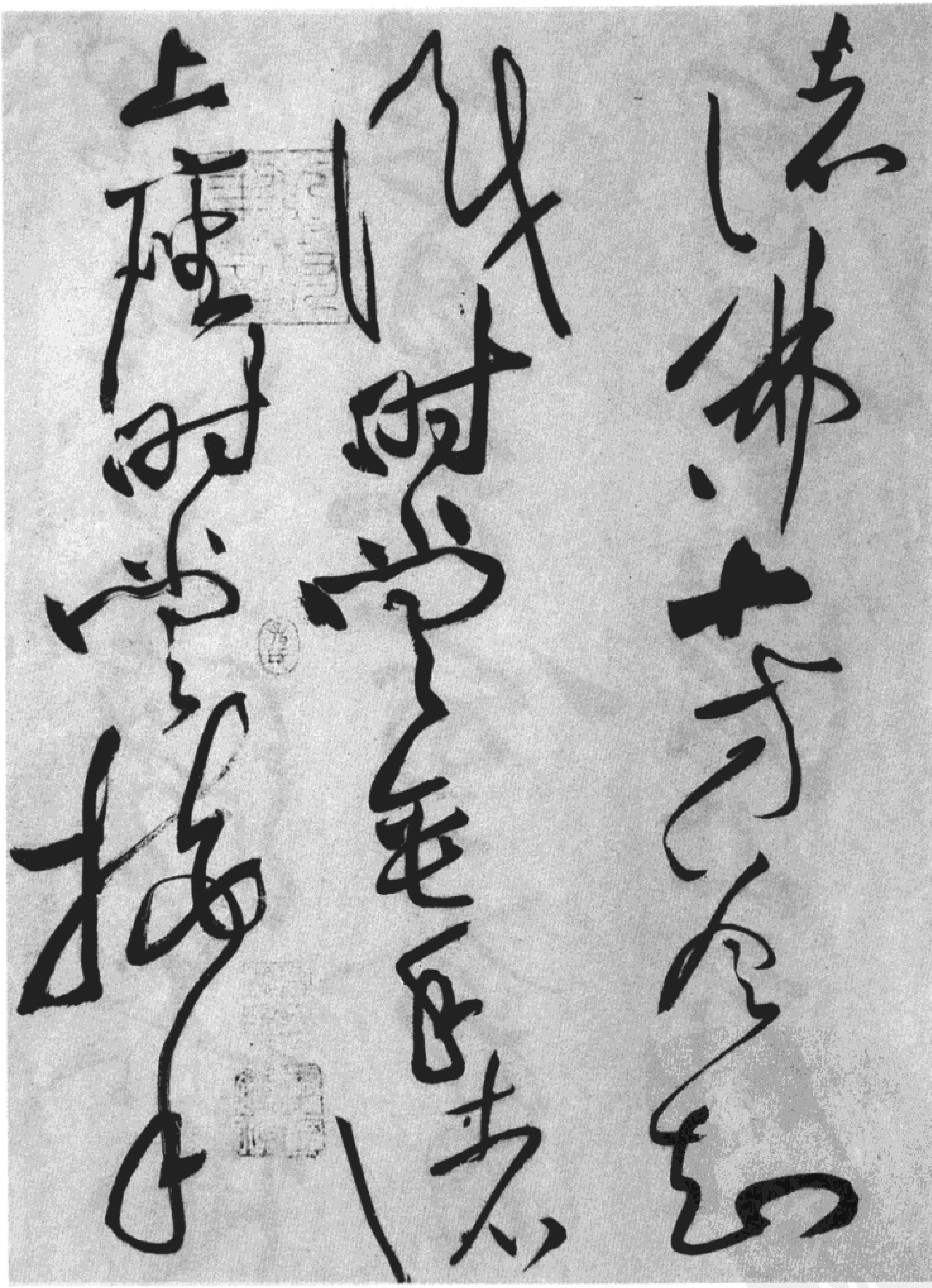
北宋　黄庭坚　跋苏轼黄州寒食诗（之二）



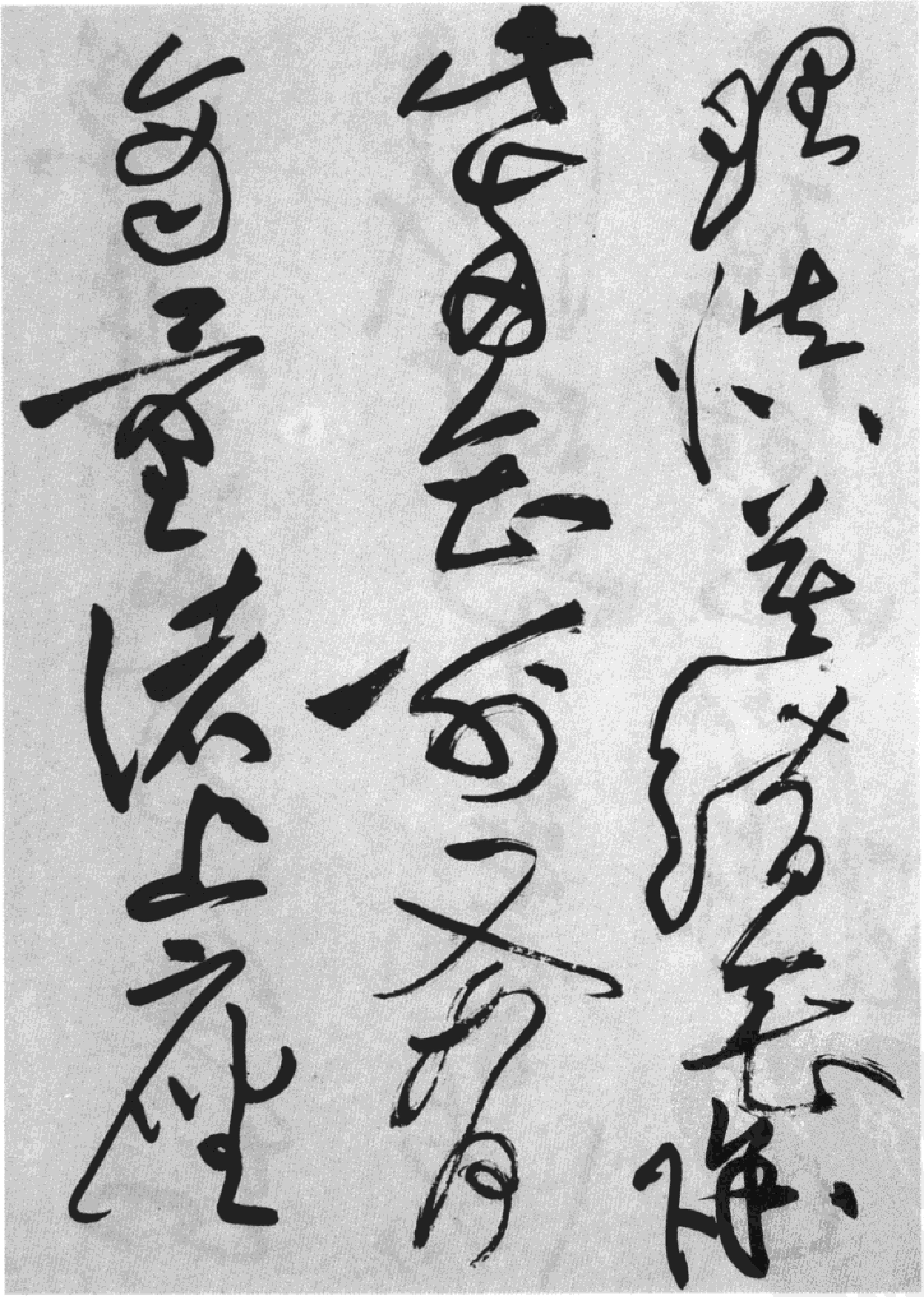
54　北宋　黄庭坚　婴香方帖



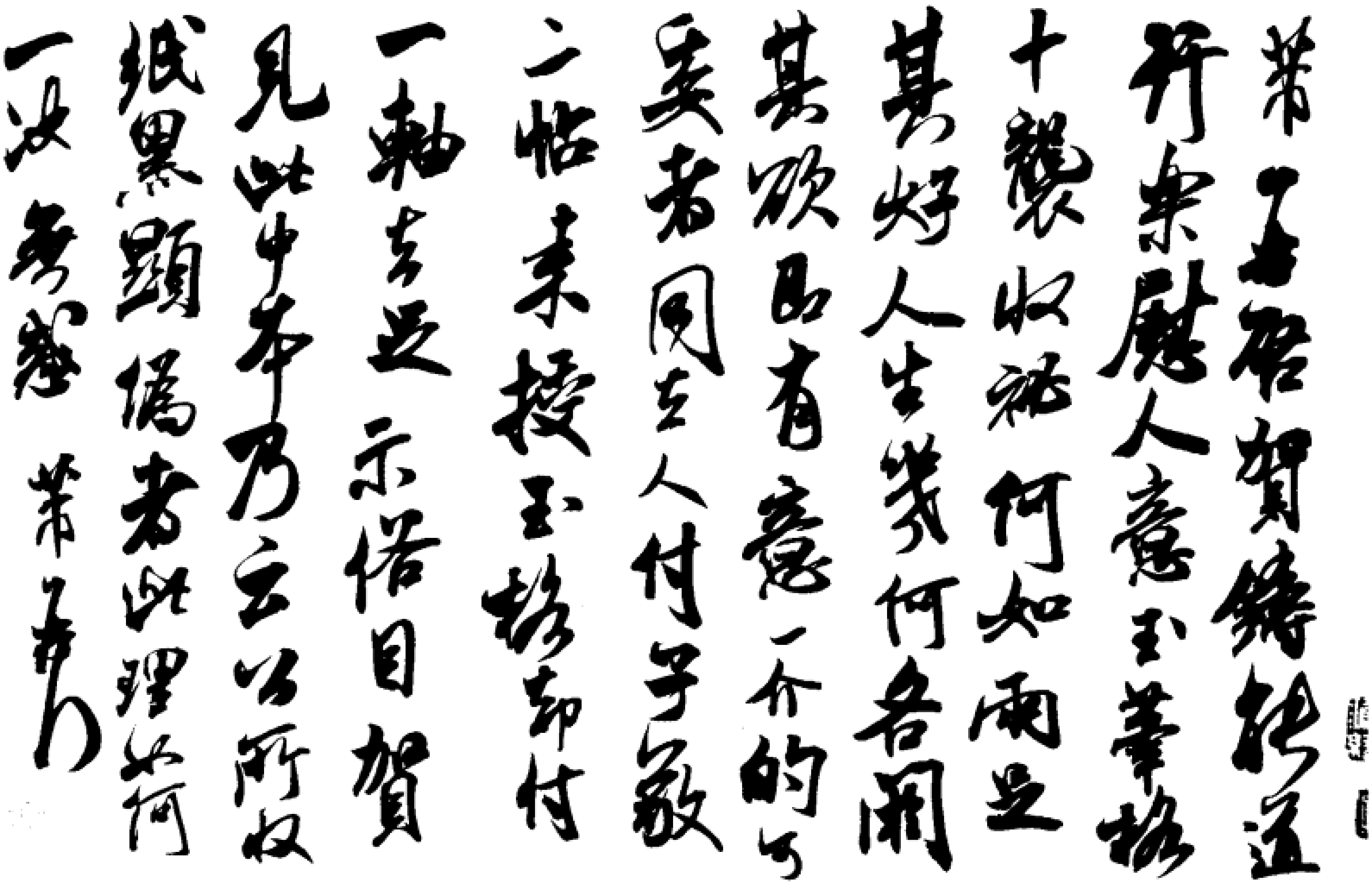
55　北宋　黄庭坚　诗册



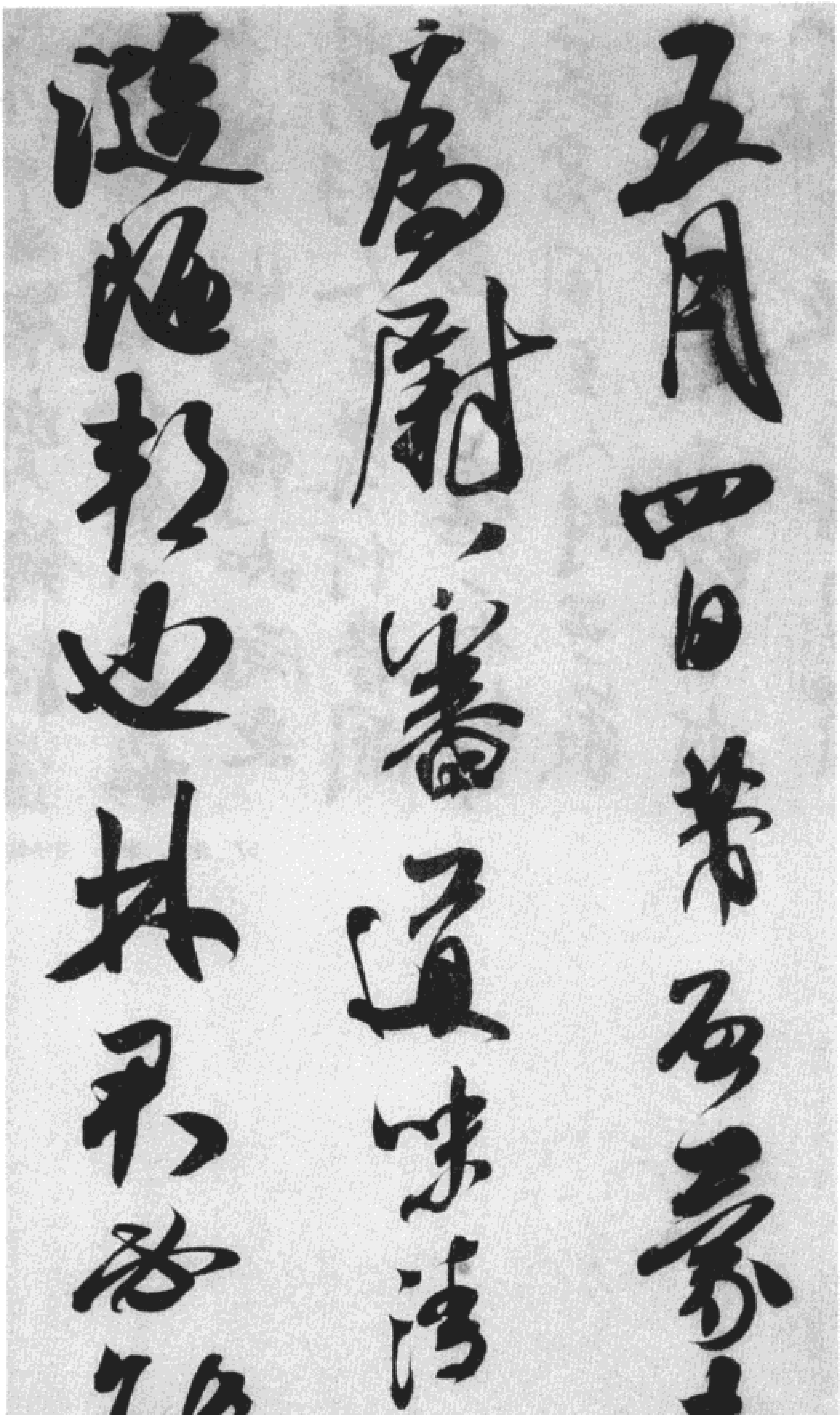
56　北宋　黄庭坚　诸上座帖（之一）



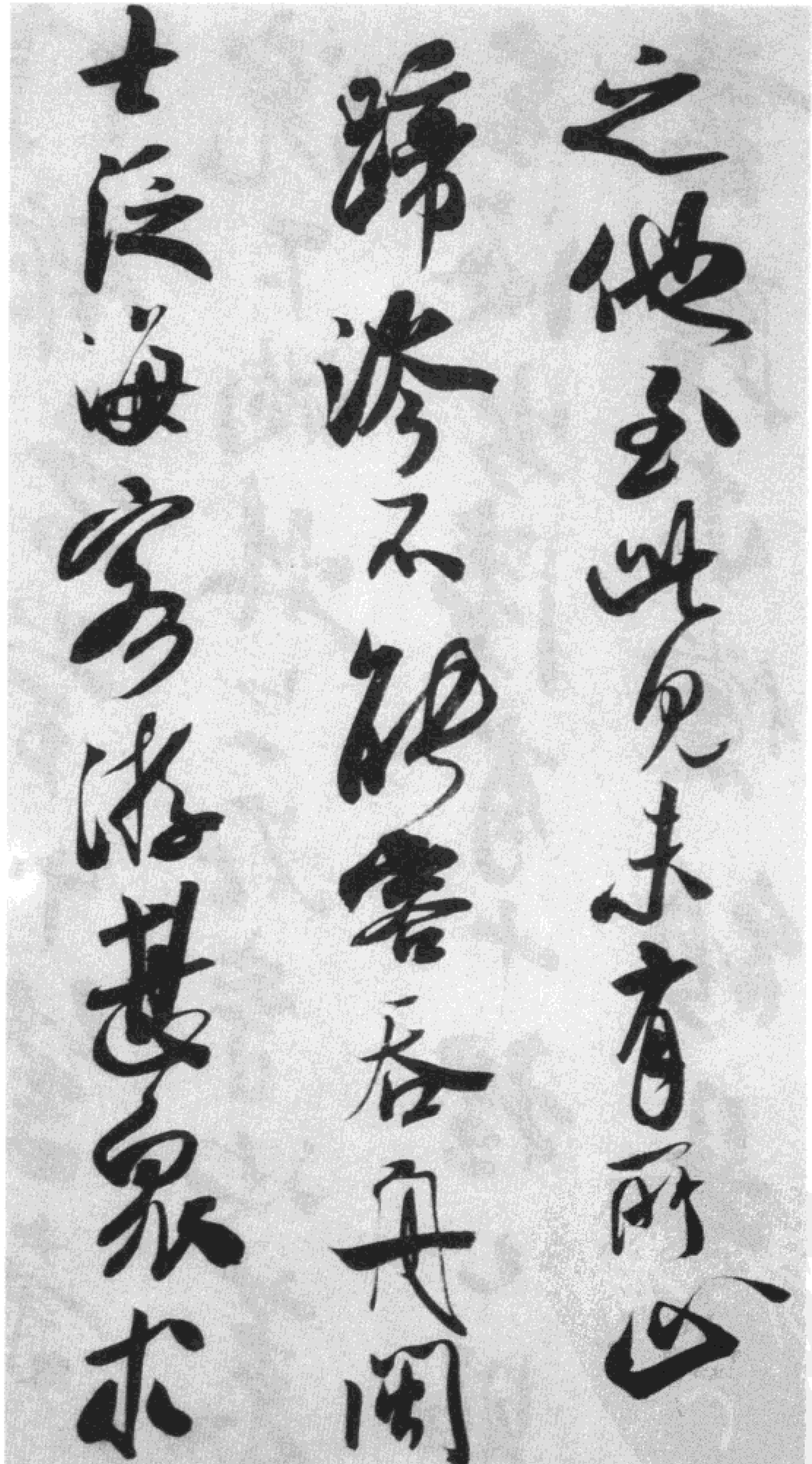
北宋　黄庭坚　诸上座帖（之二）



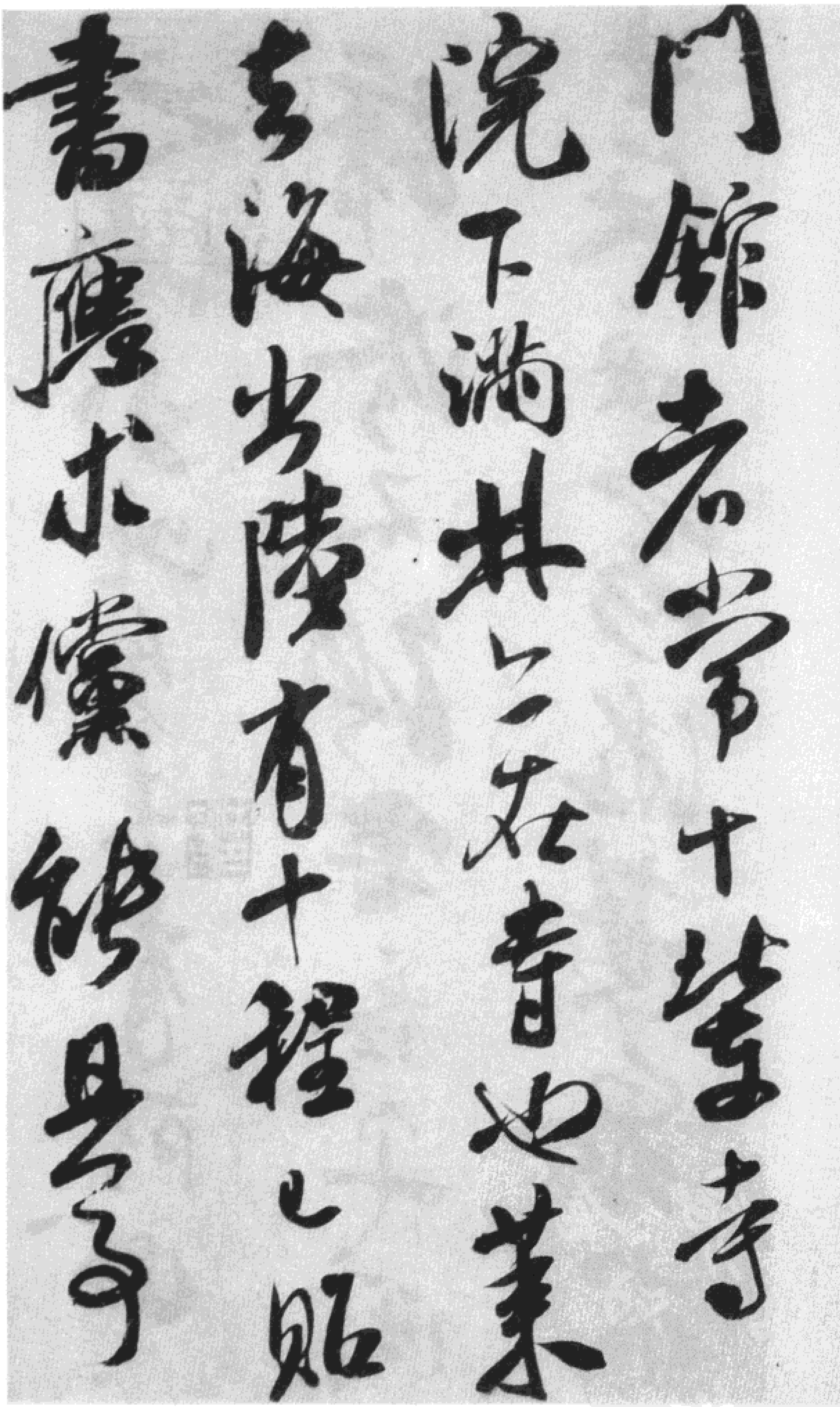
57　北宋　米芾　贺铸帖



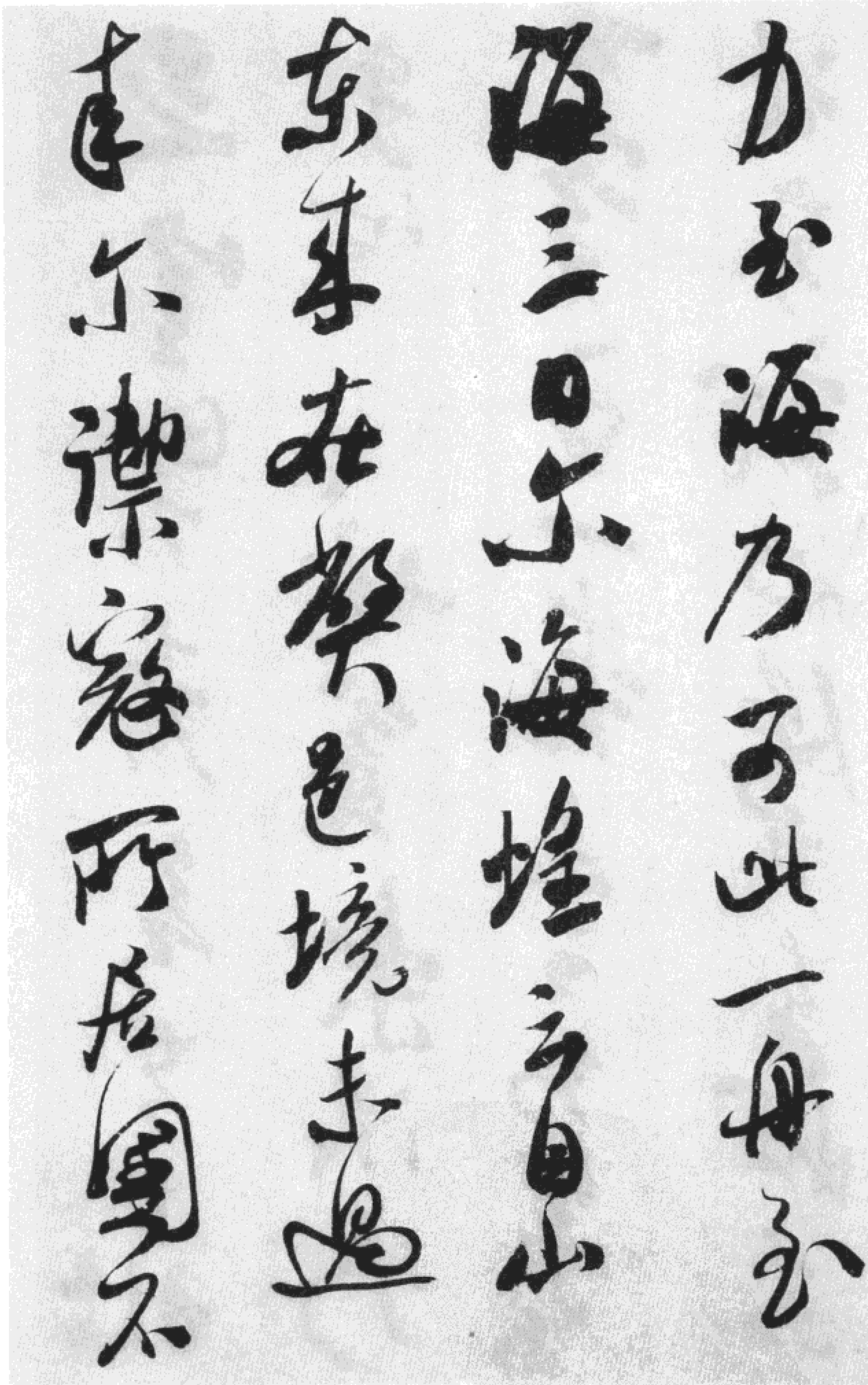
58 北宋 米芾 葛德忱帖（之一）



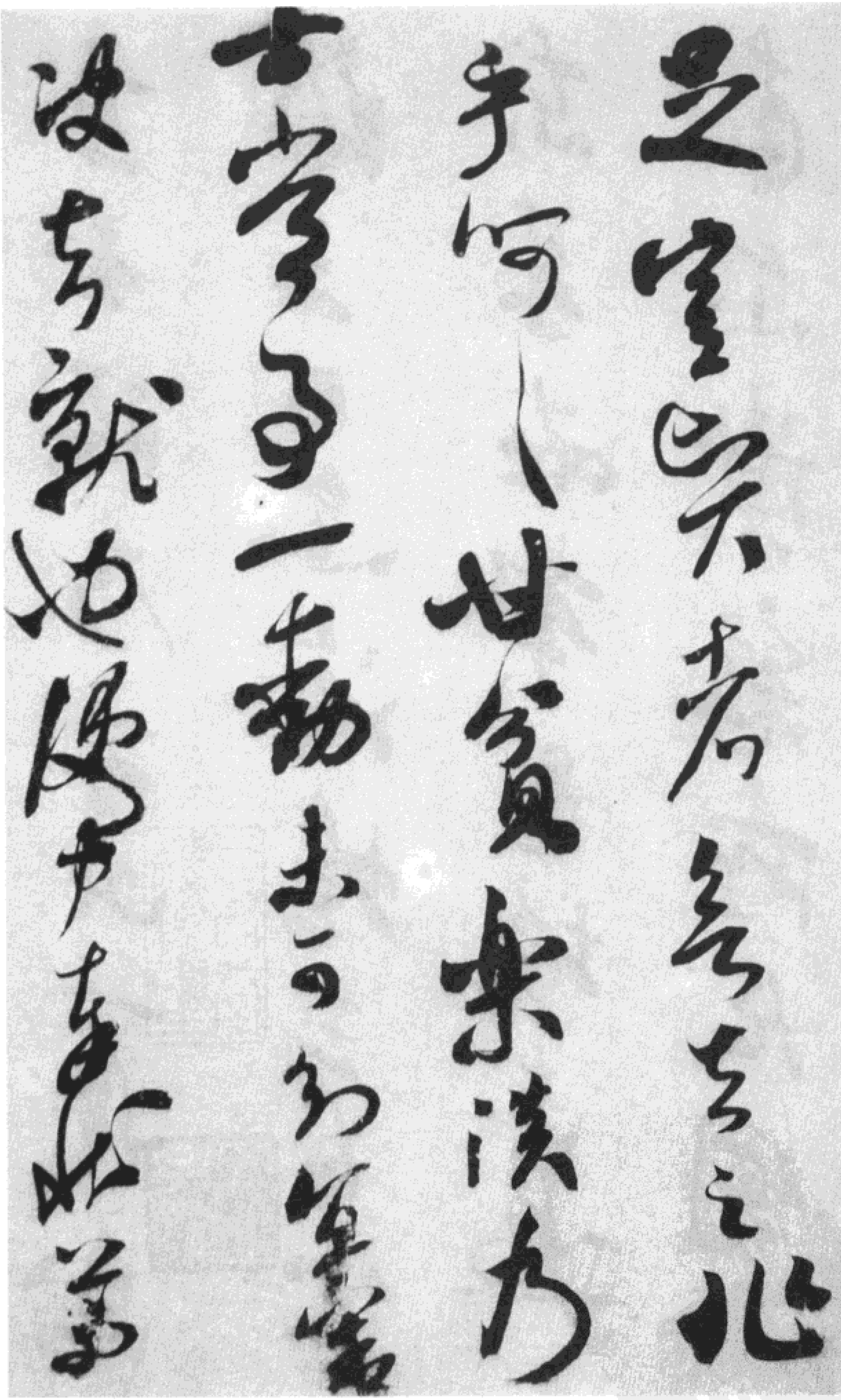
北宋　米芾　葛德忱帖（之二）



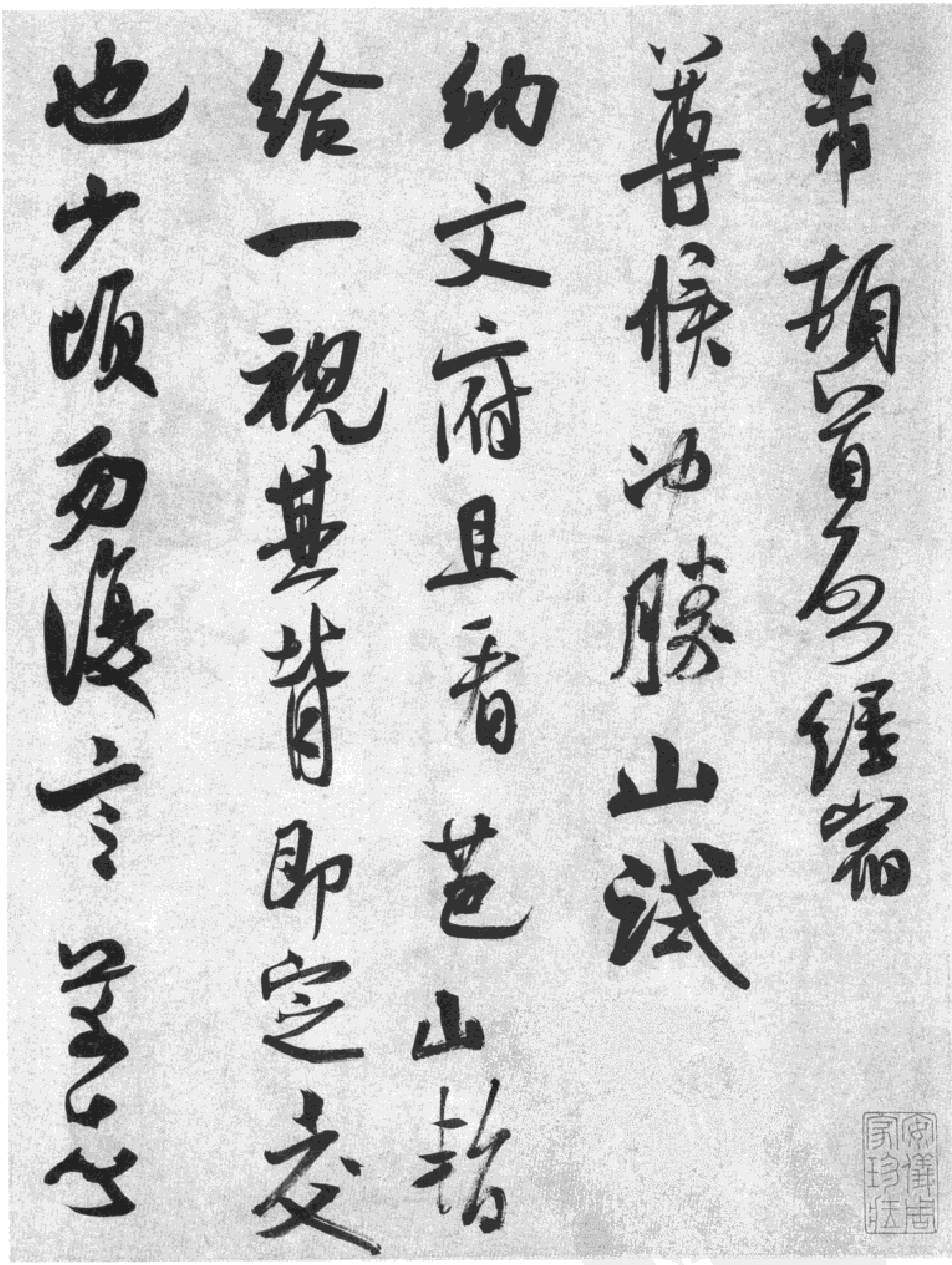
北宋　米芾　葛德忱帖（之三）



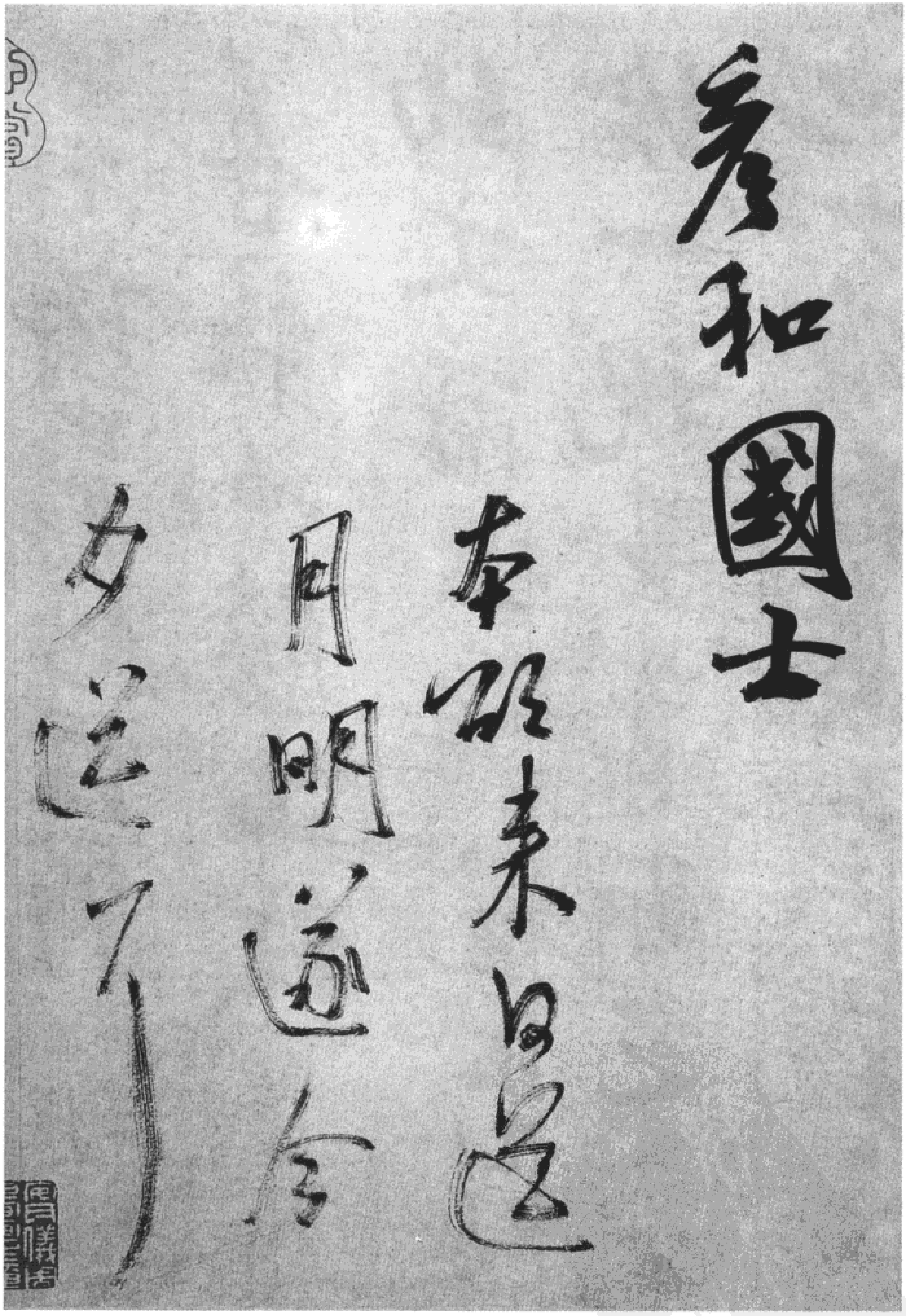
北宋　米芾　葛德忱帖（之四）



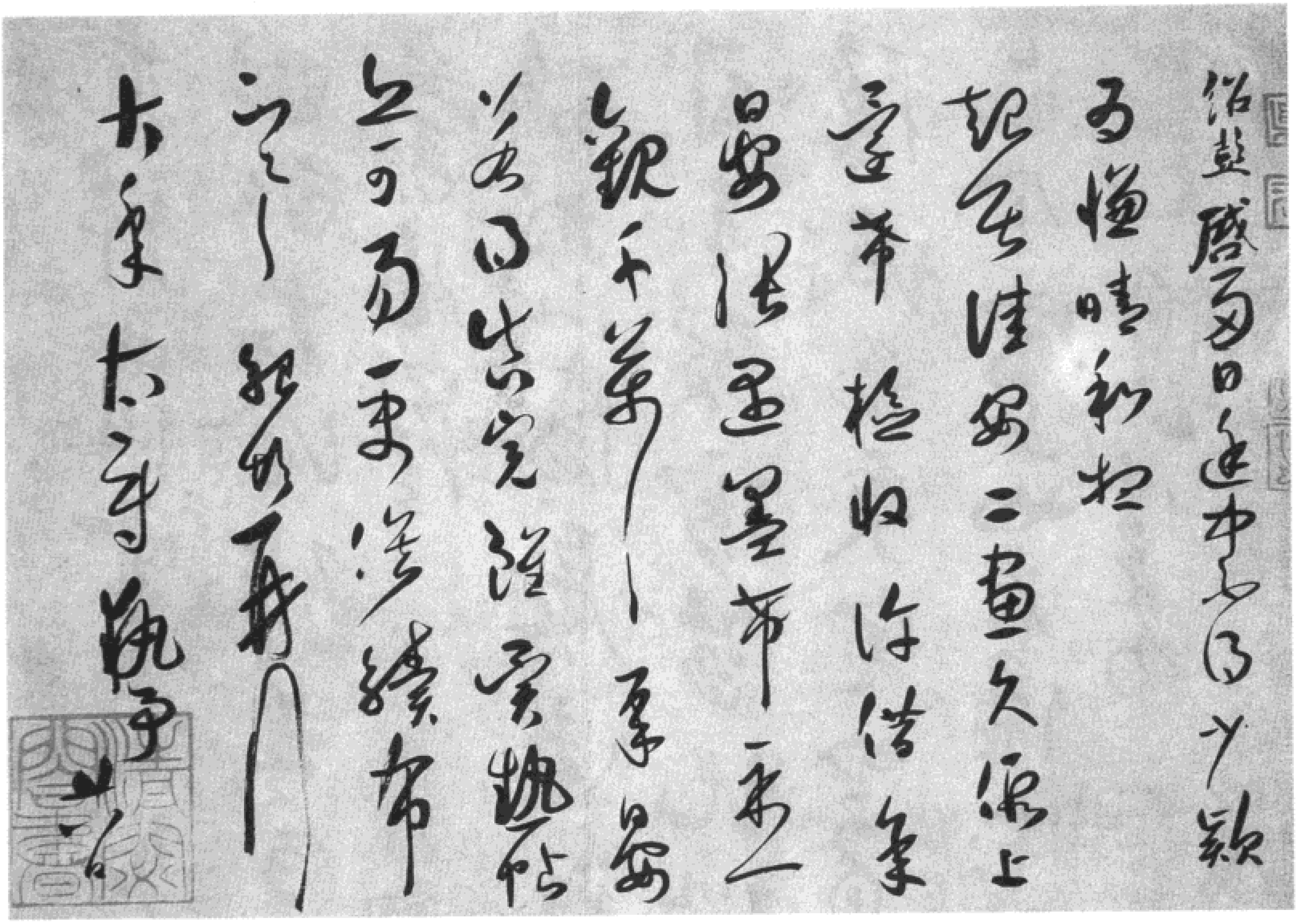
北宋　米芾　葛德忱帖（之五）



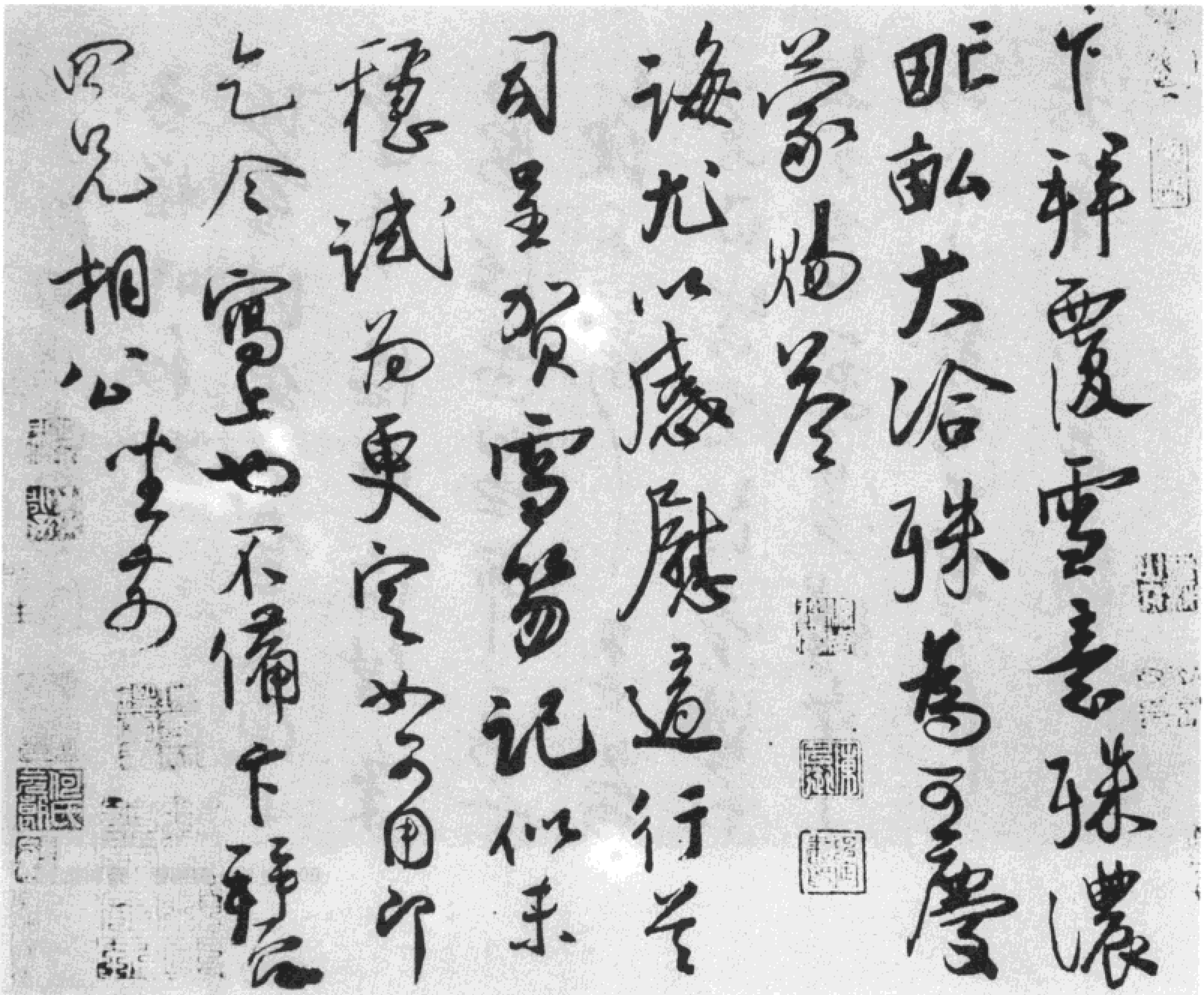
59　北宋　米芾　致彦和国士帖（之一）



北宋　米芾　致彦和国士帖（之二）



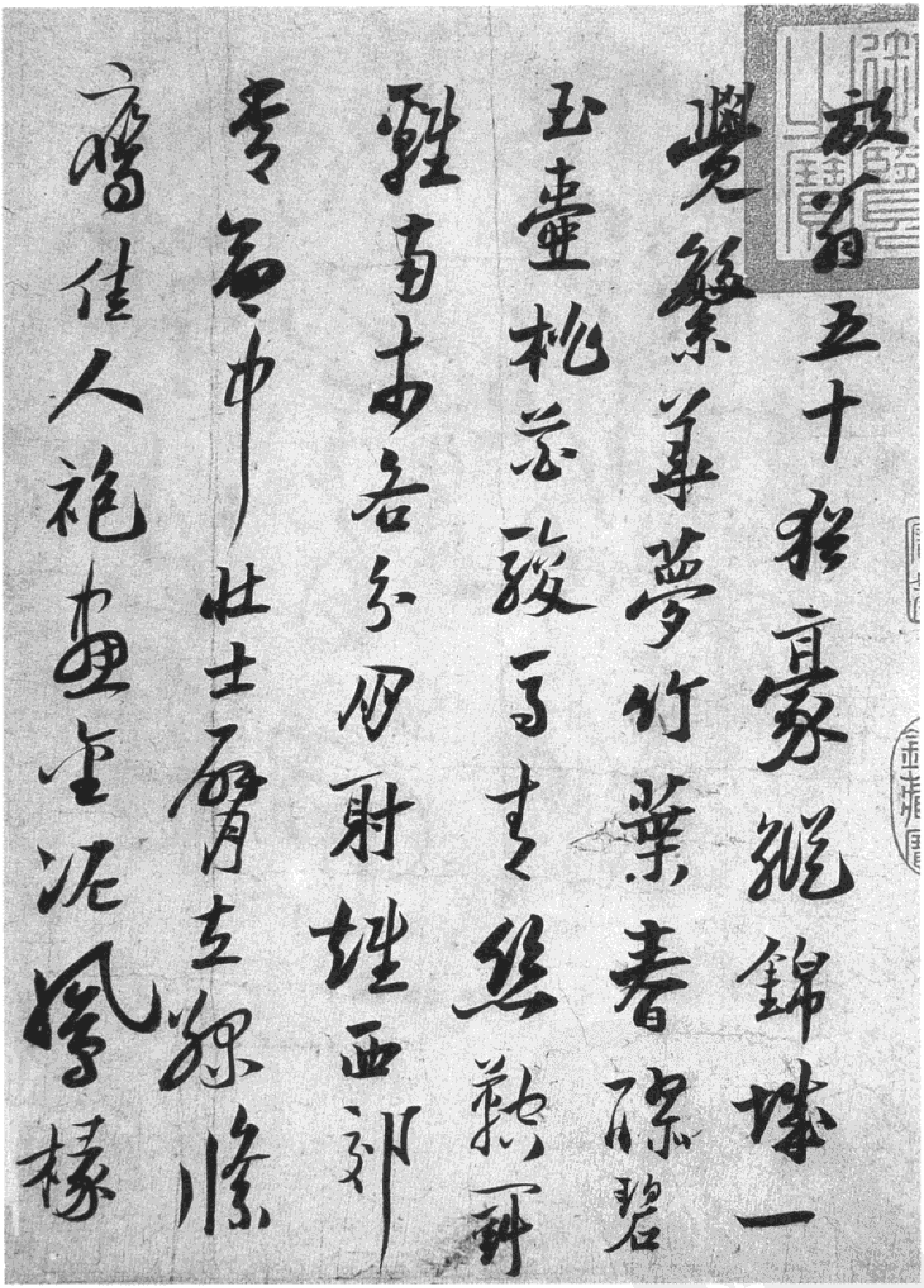
60　北宋　薛绍彭　晴和帖



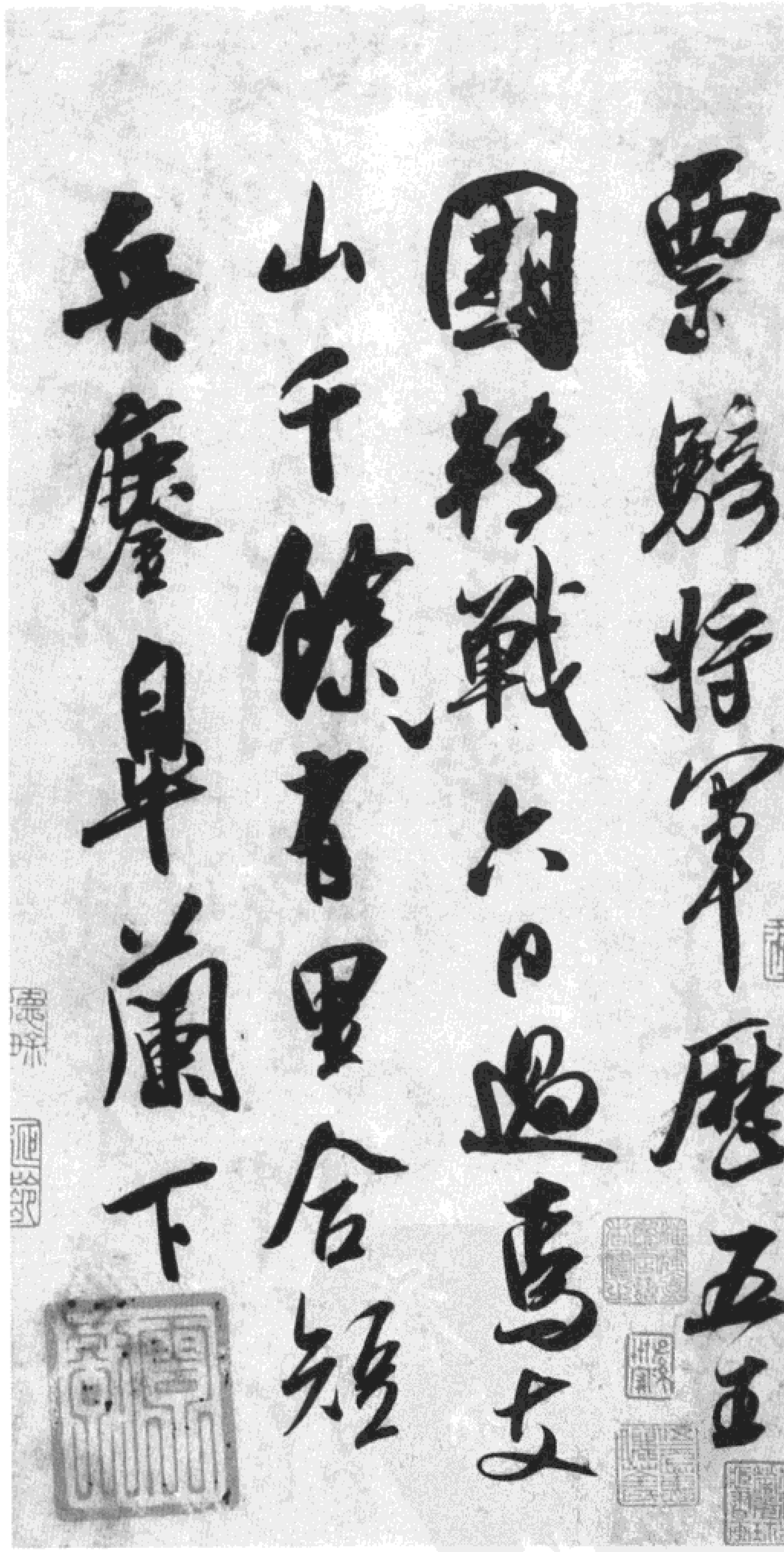
61　北宋　蔡卞　雪意帖



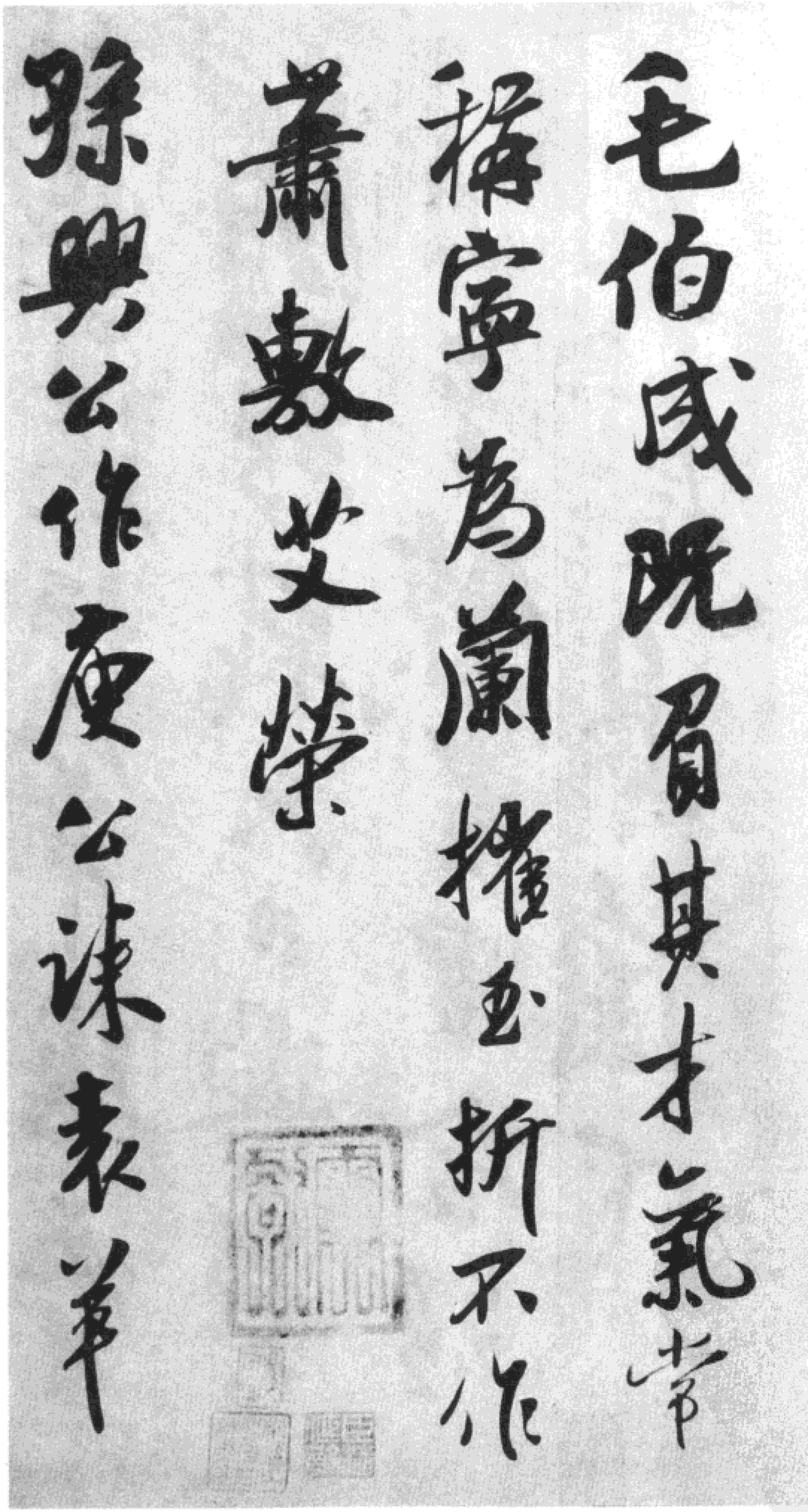
62 北宋 赵佶 团扇



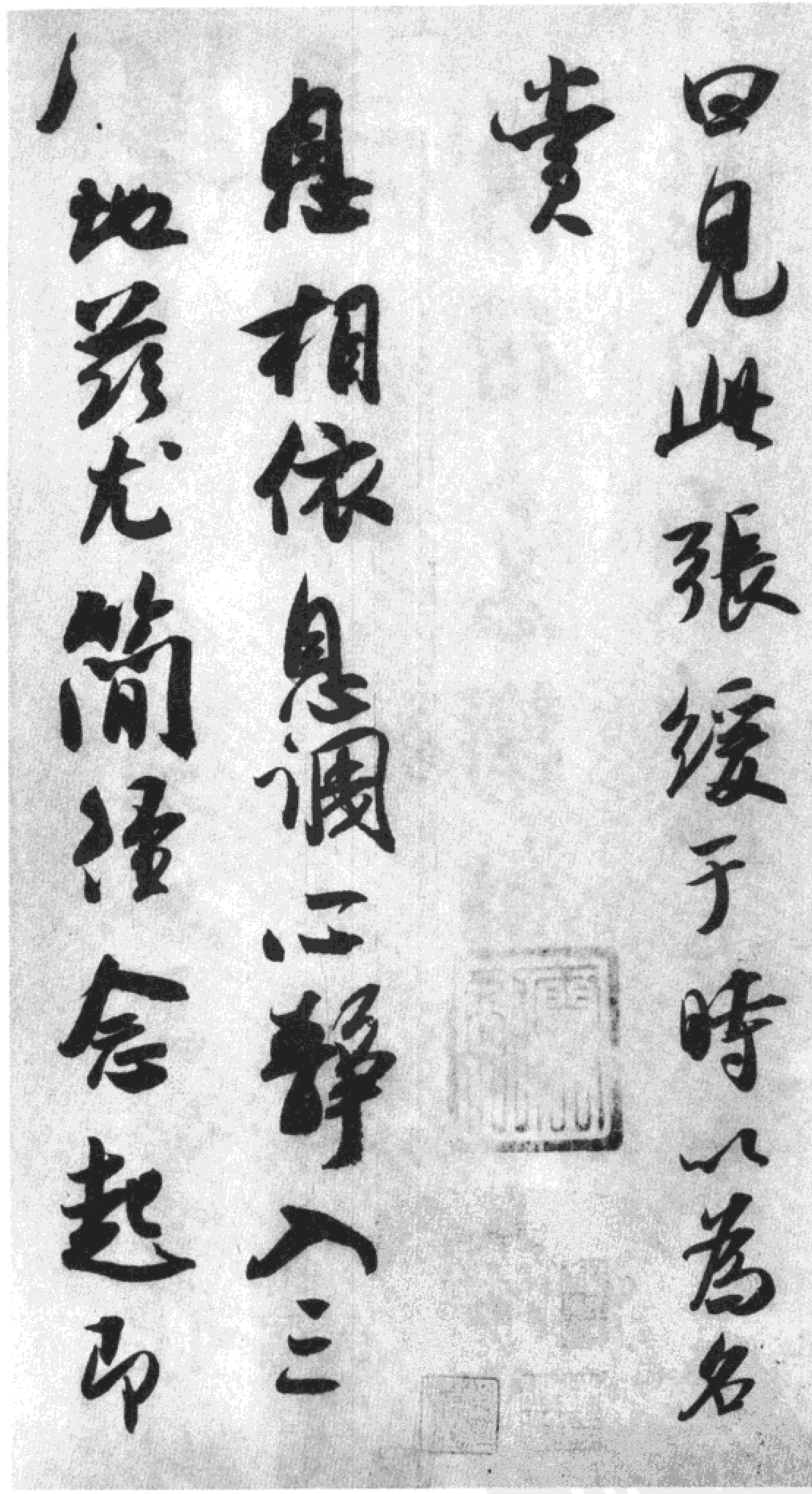
63 南宋 陆游 怀成都诗



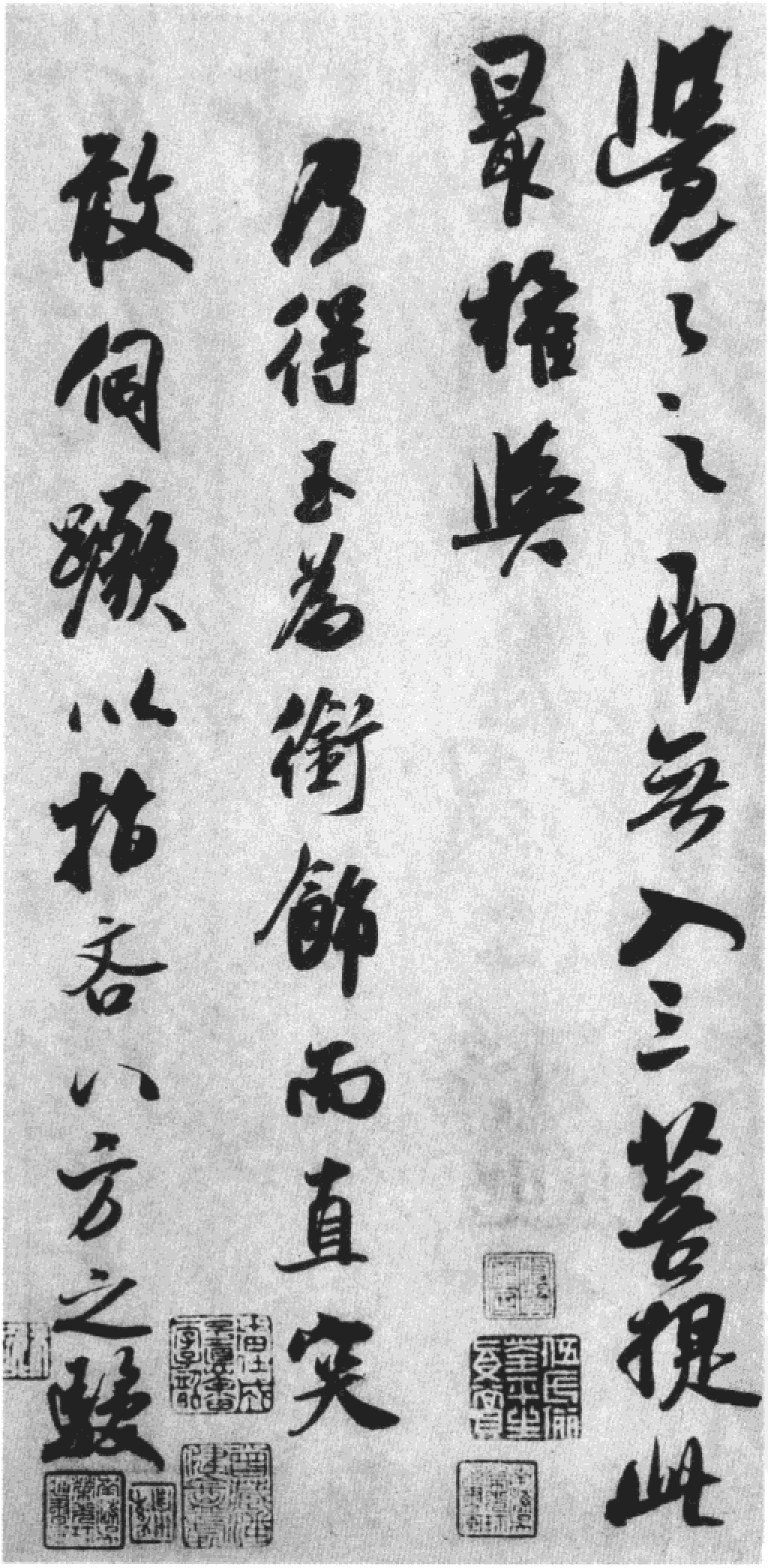
64 南宋 吴琚 碎锦帖（之一）



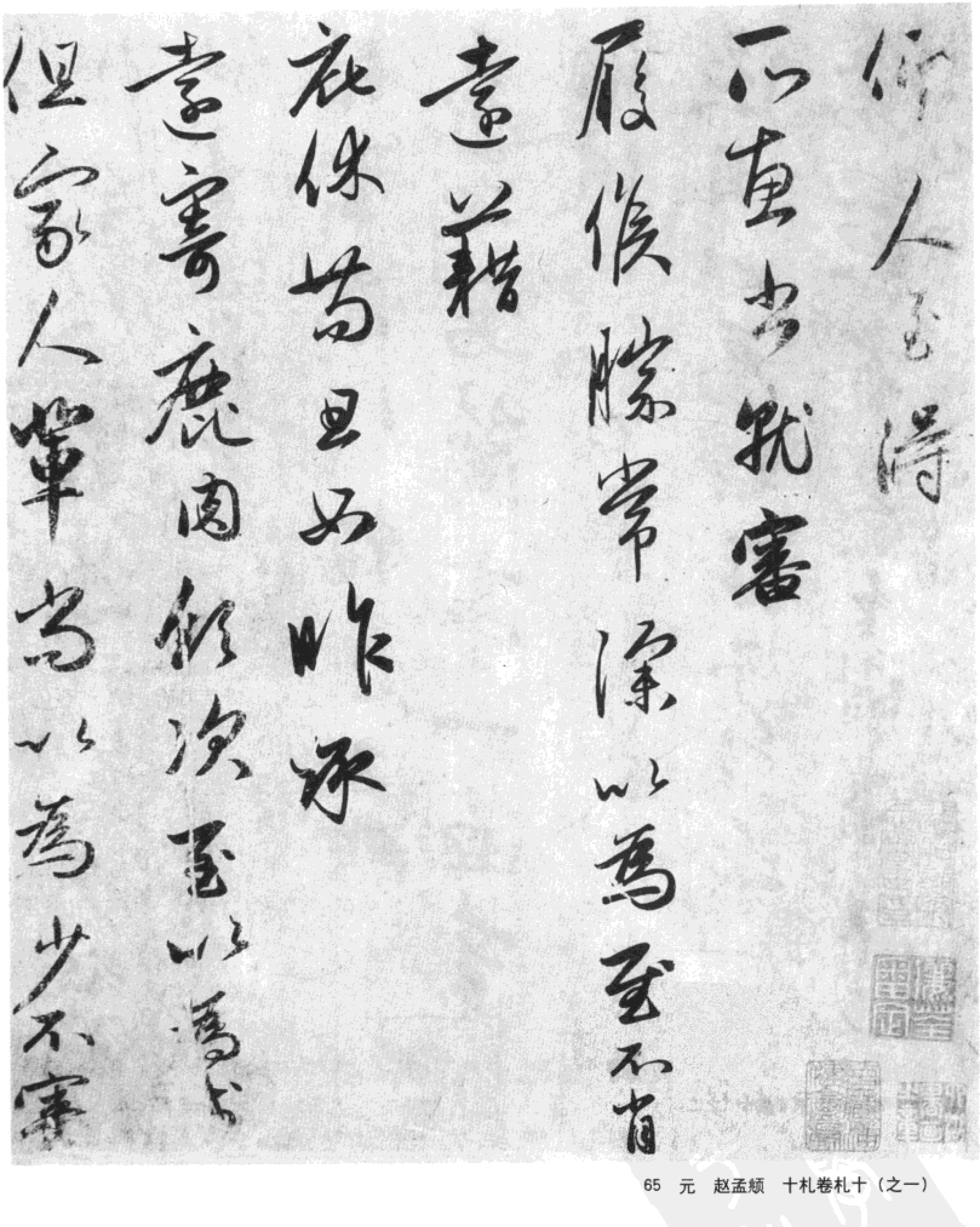
南宋　吴琚　碎锦帖（之二）



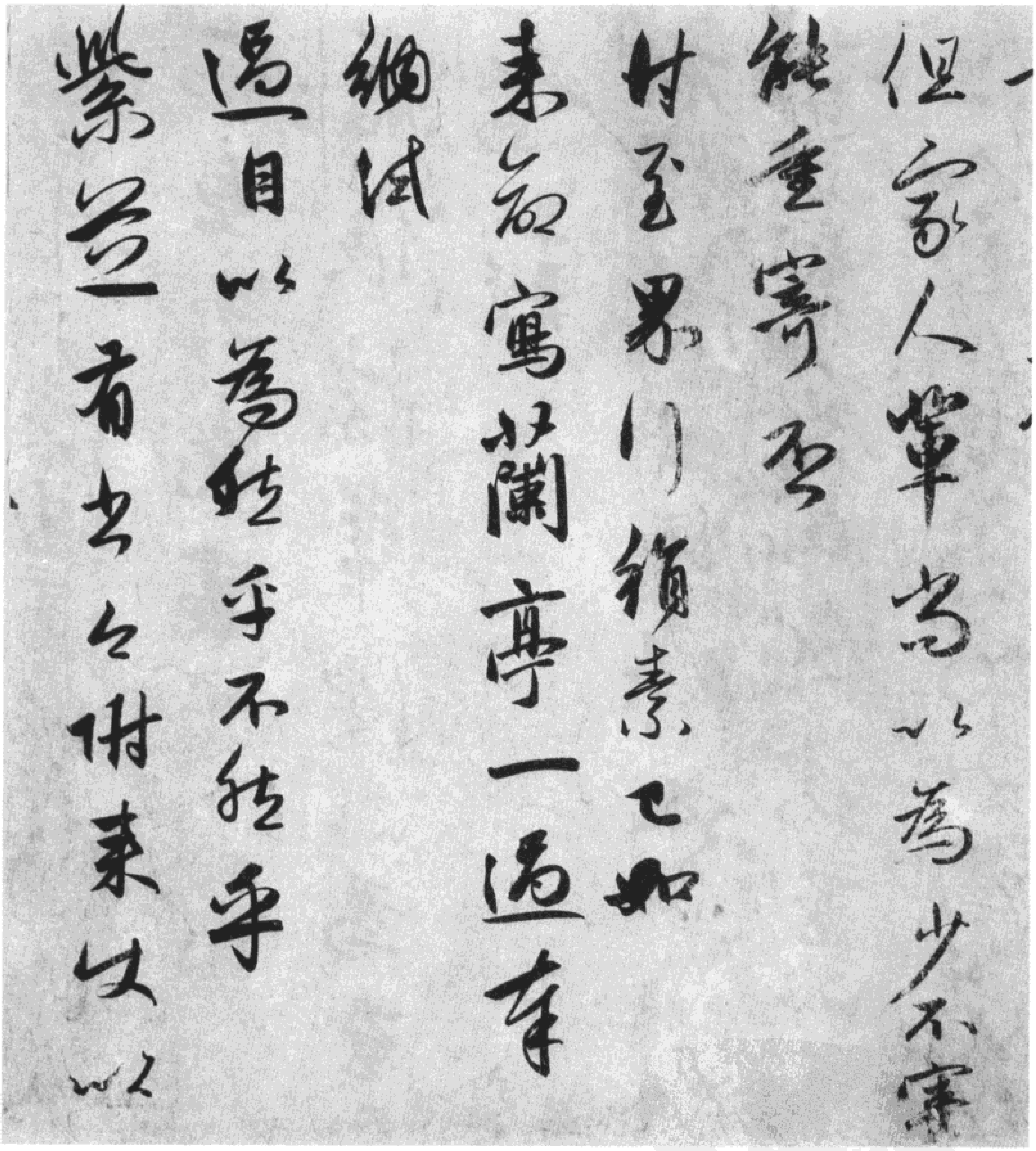
南宋　吴琚　碎锦帖（之三）



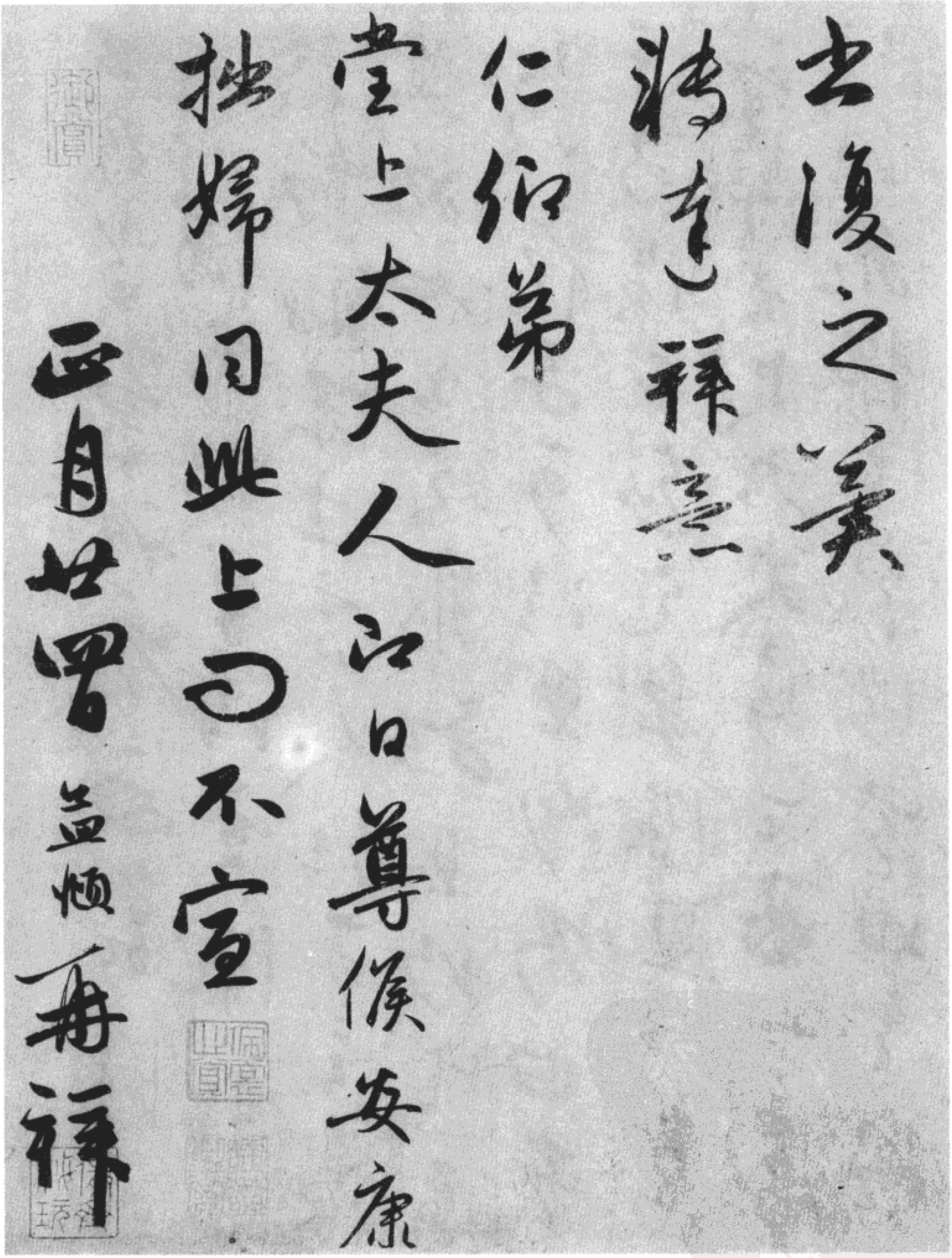
南宋　吴琚　碎锦帖（之四）



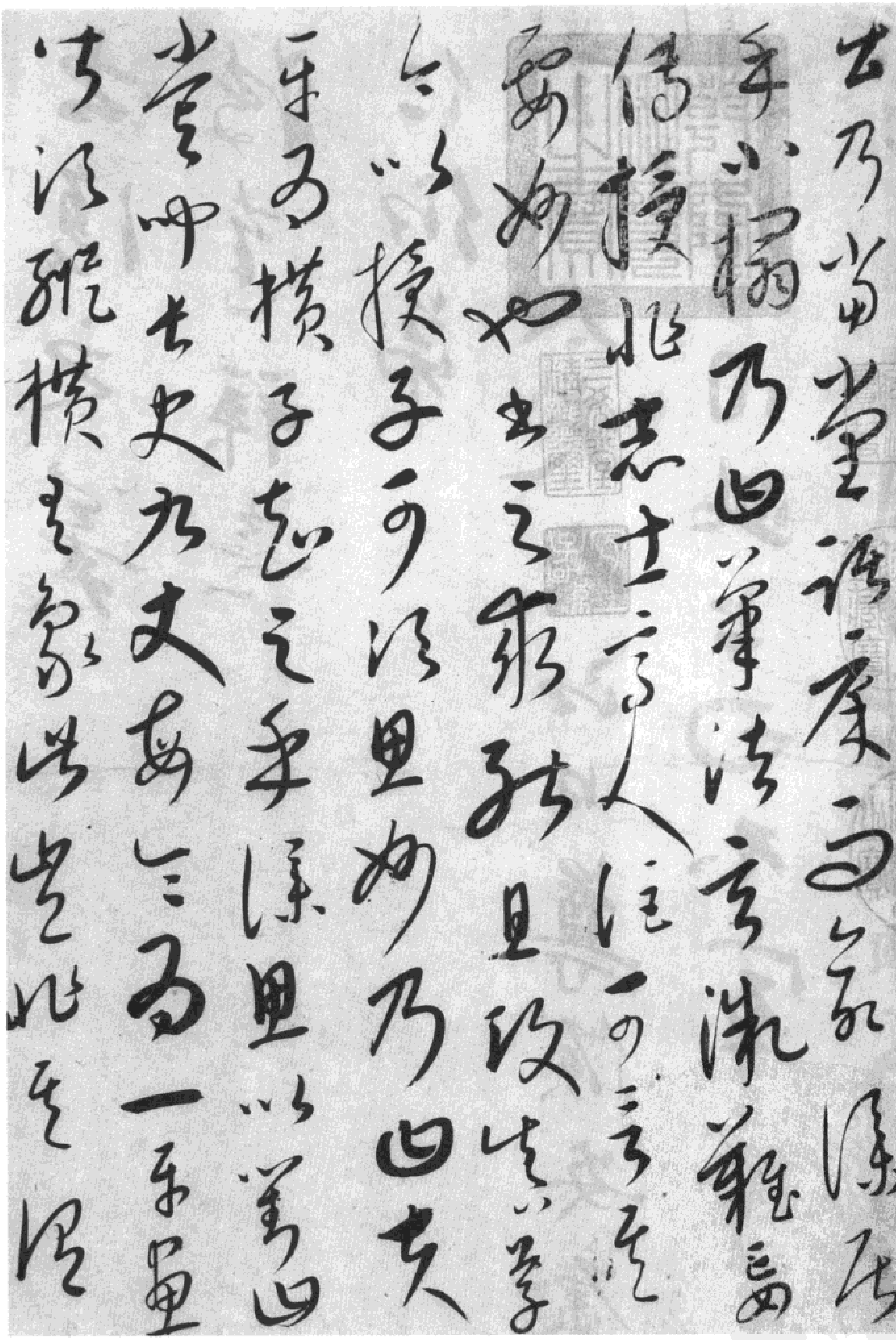
65　元　赵孟頫　十札卷札十（之一）



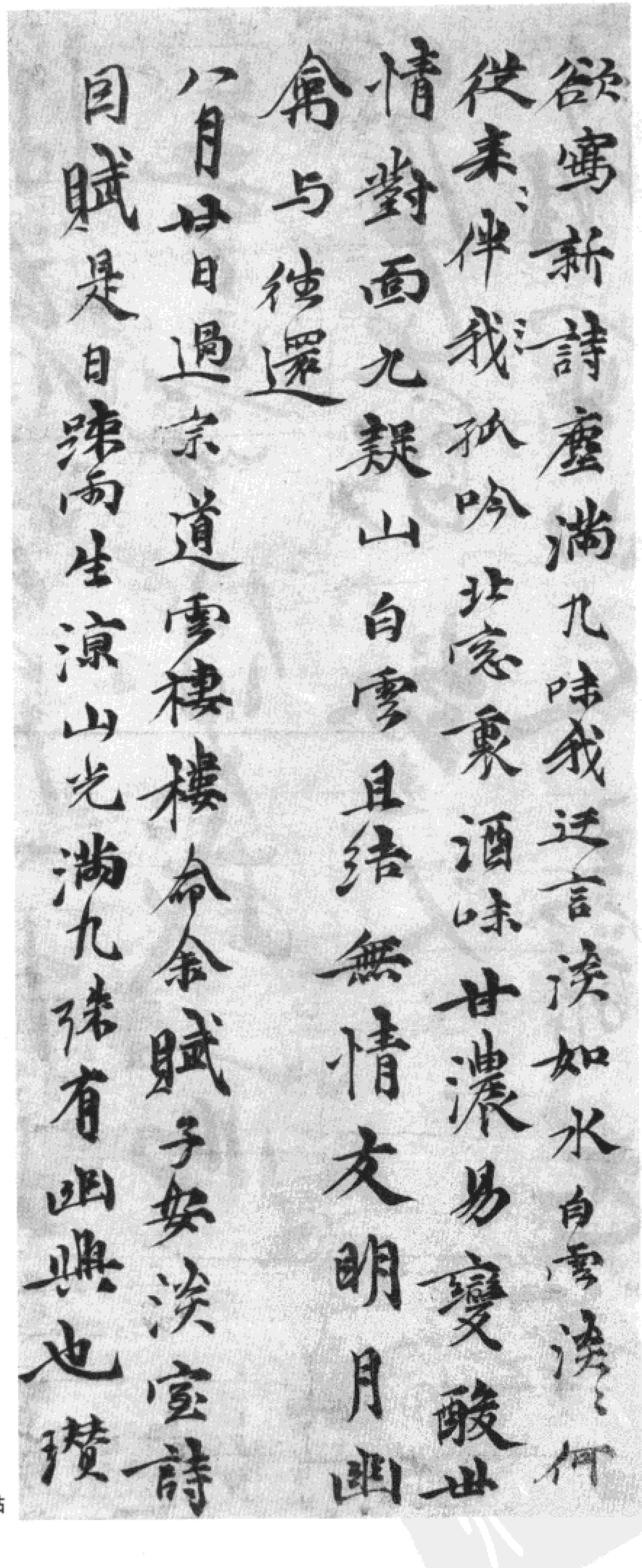
元　赵孟頫　十札卷札十（之二）



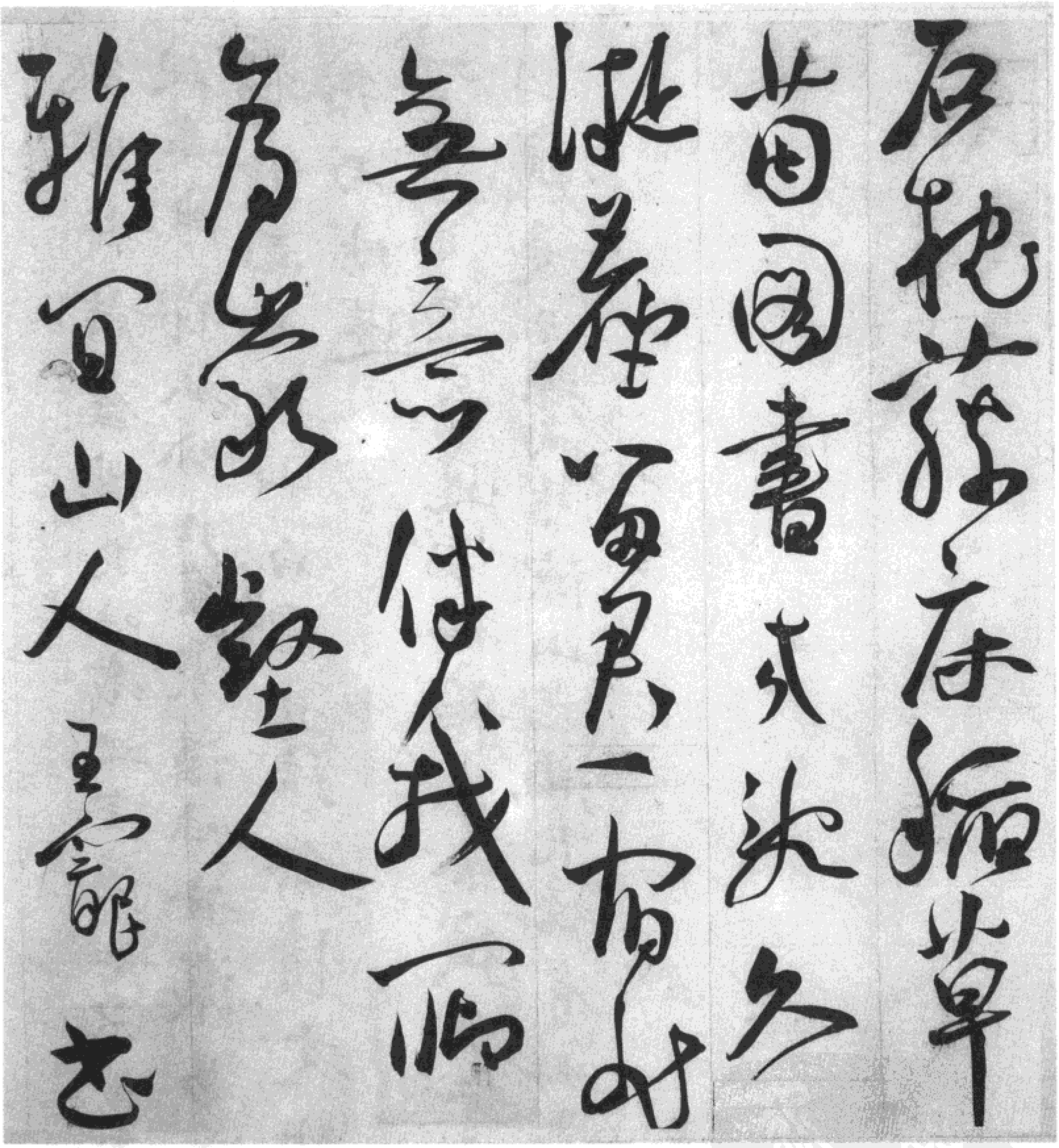
元　赵孟頫　十札卷札十（之三）



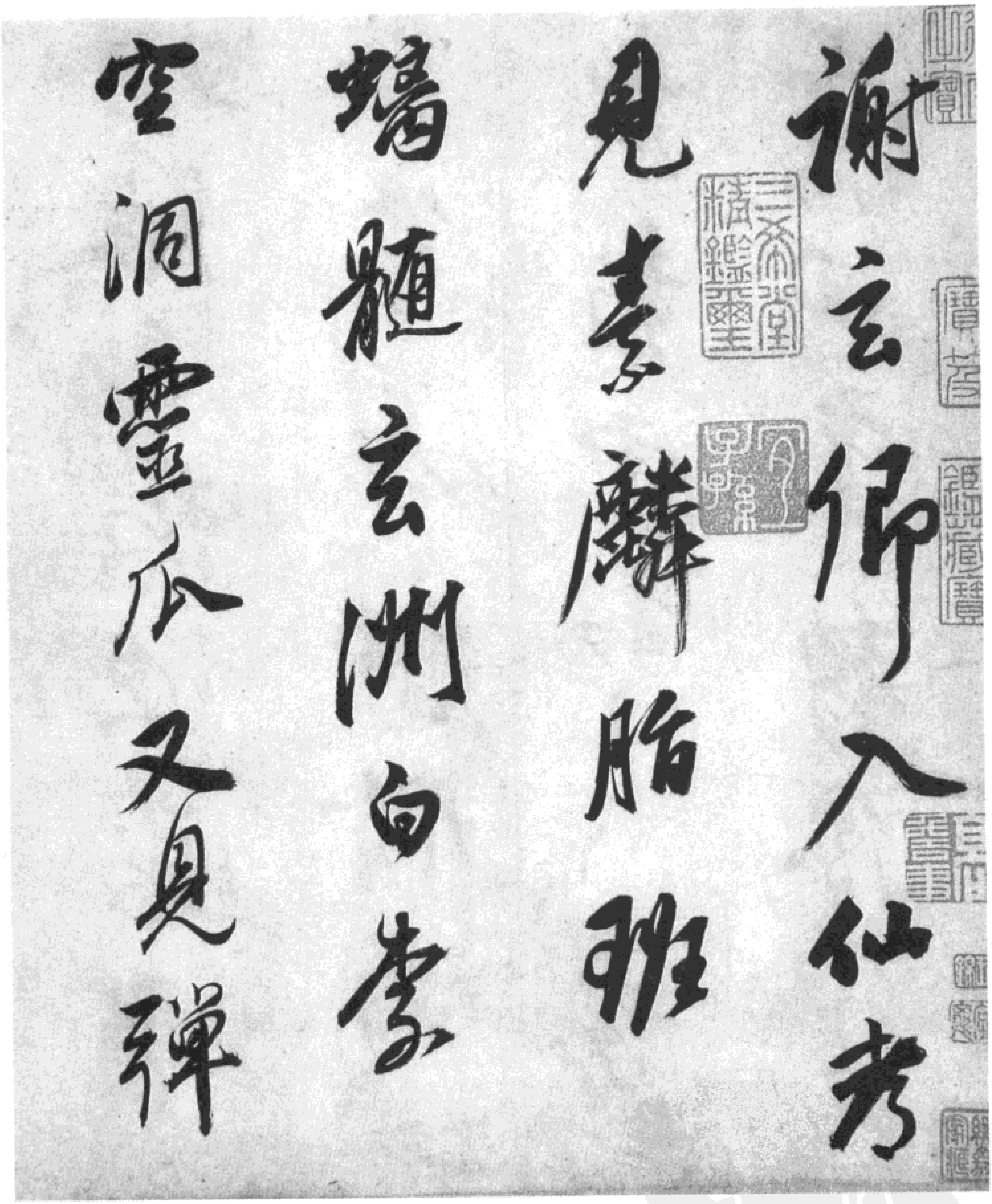
66　元　康里巎巎　书述张旭笔法卷


欲寫新詩塵滿几味我迂言淡如水白雲淡淡何
從來淡淡伴我孤吟北窓裏酒味甘濃易變酸世
情對面九疑山白雲且結無情友明月幽
窗與往還
八月廿日過宗道雲棲樓命余賦予安淡室詩
因賦是日殘暑尚生涼山光滿几殘暑有幽興也瓚

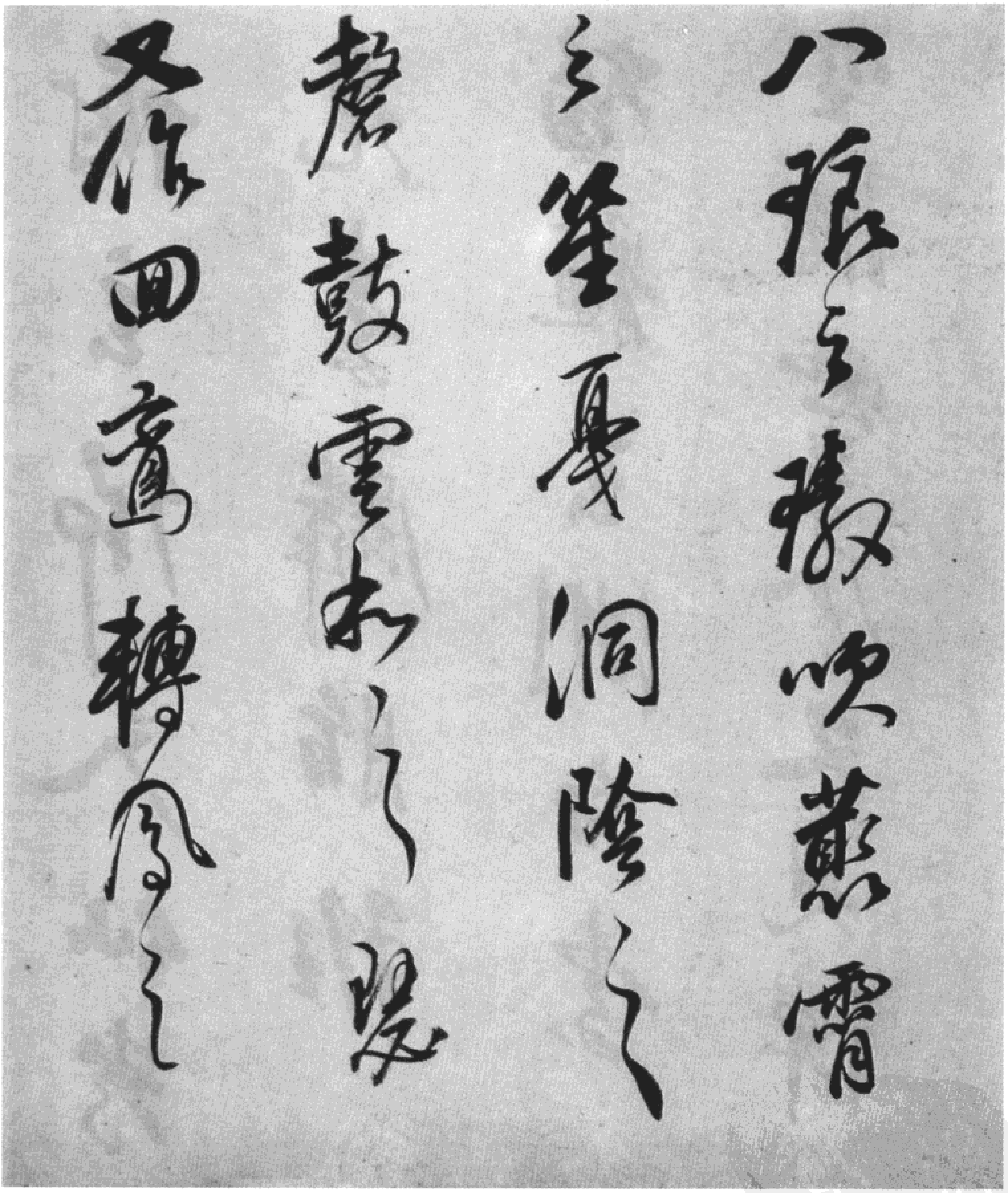
67 元 倪瓒 淡室诗帖



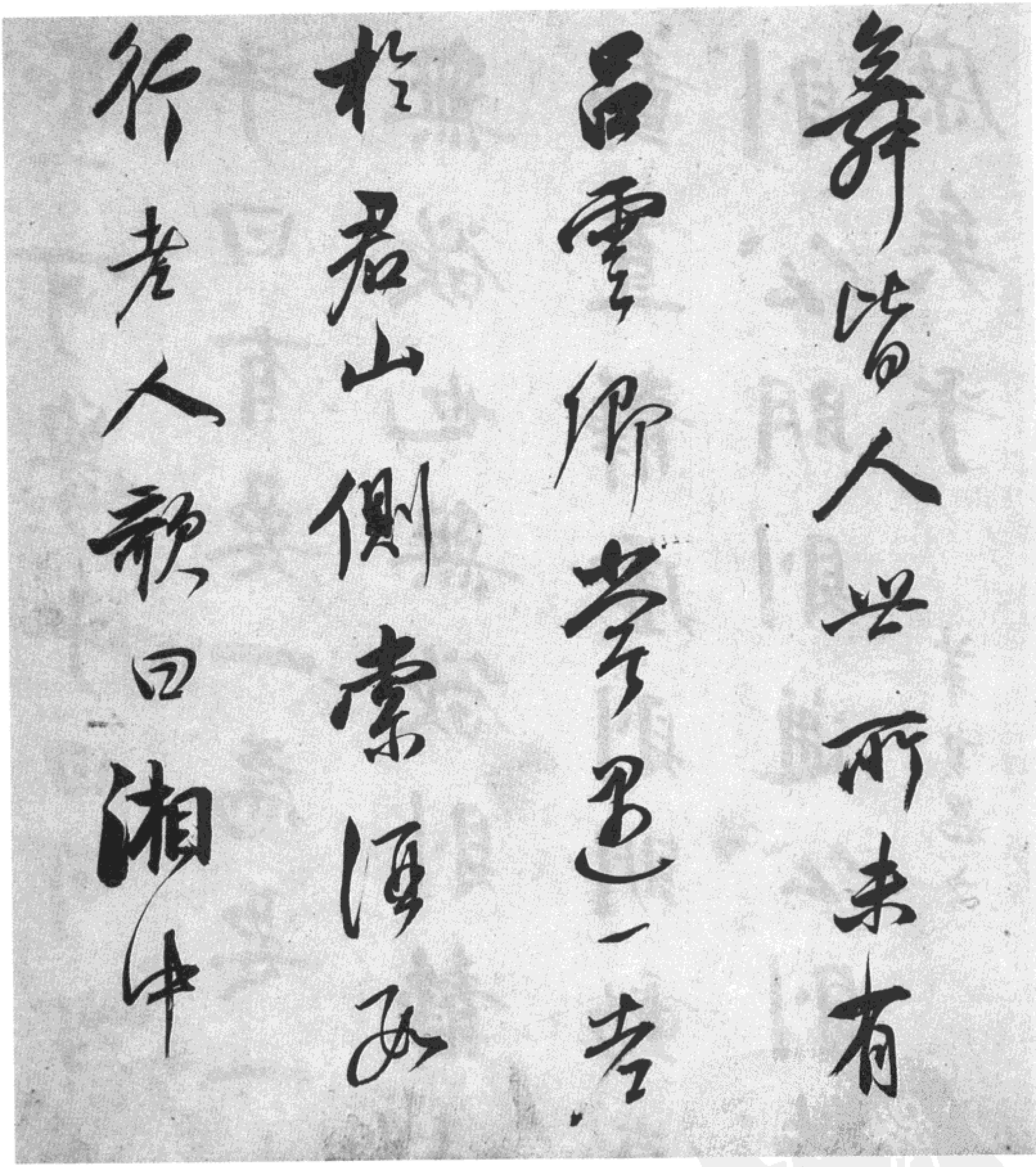
68　明　王宠　诗册



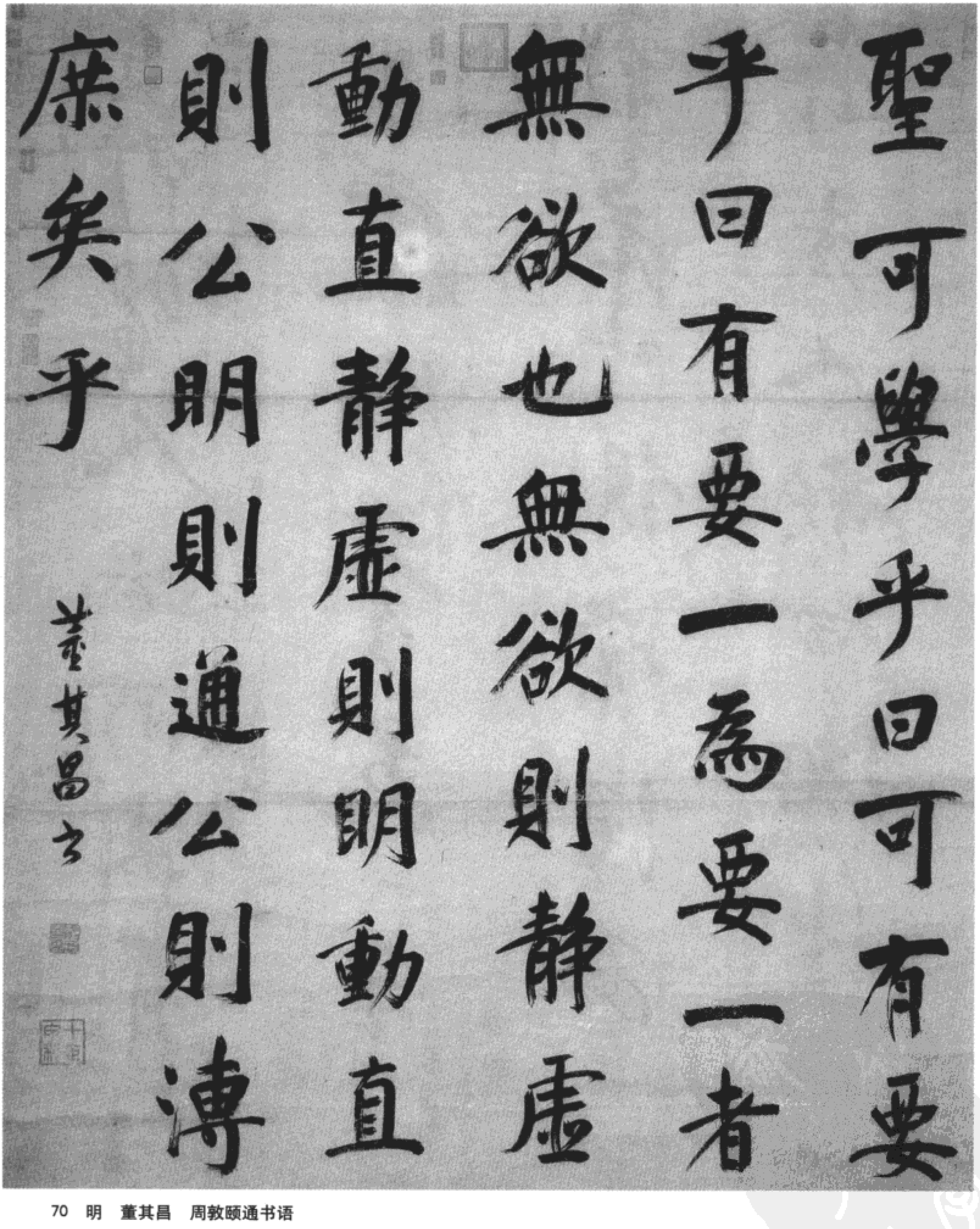
69 明 董其昌 栖真志卷（之一）



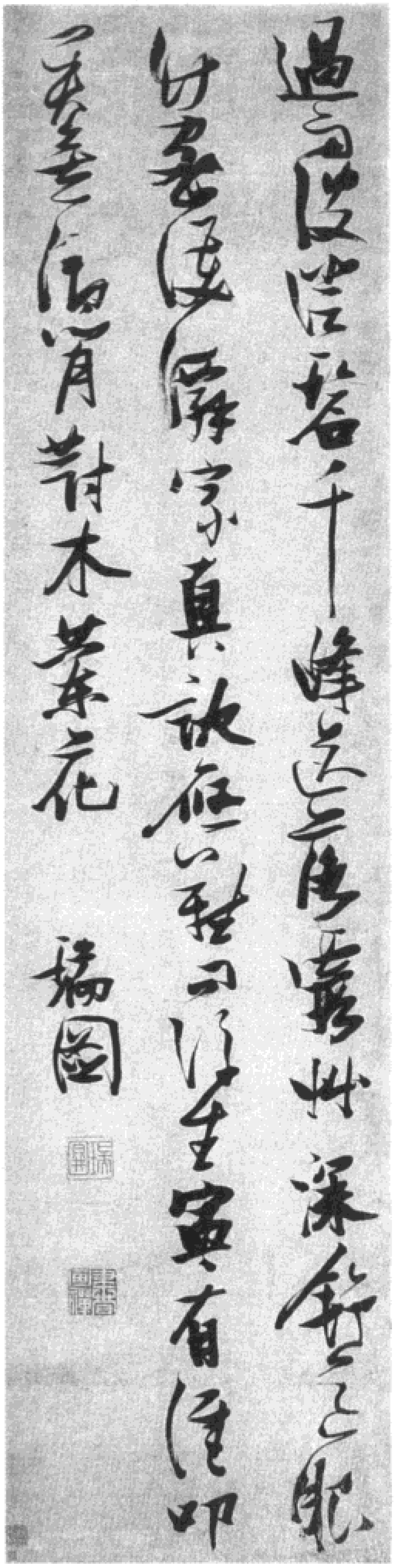
明　董其昌　栖真志卷（之二）



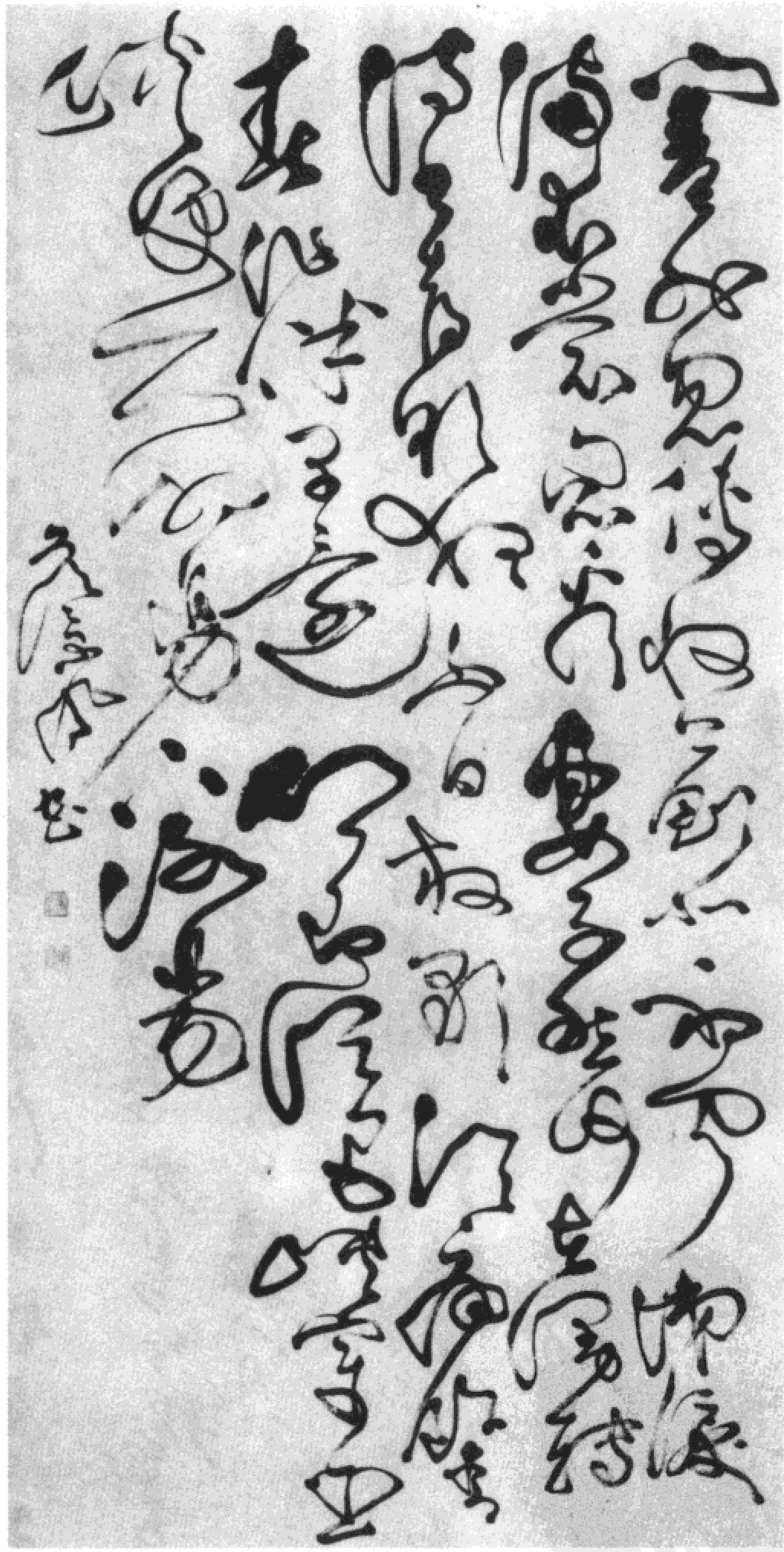
明　董其昌　栖真志卷（之三）



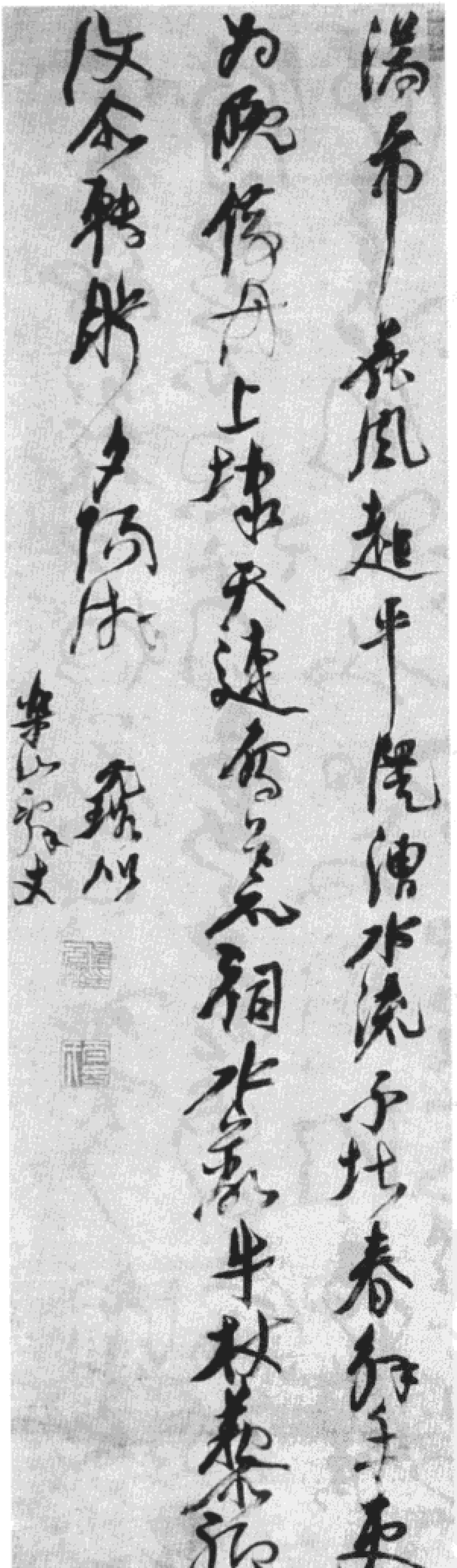
70 明 董其昌 周敦颐通书语

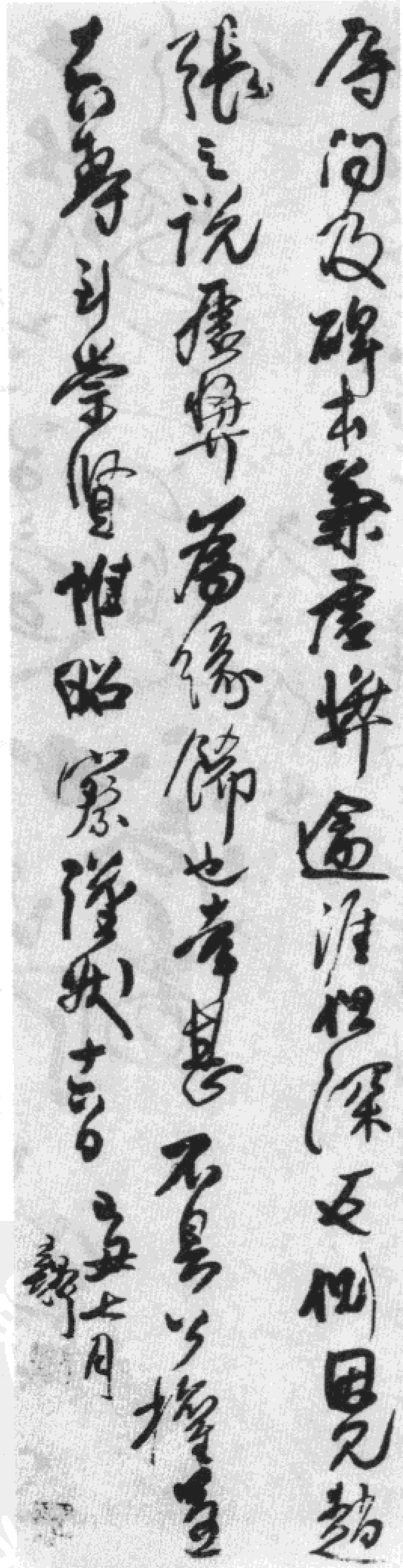


71 明 张瑞图 草书诗轴

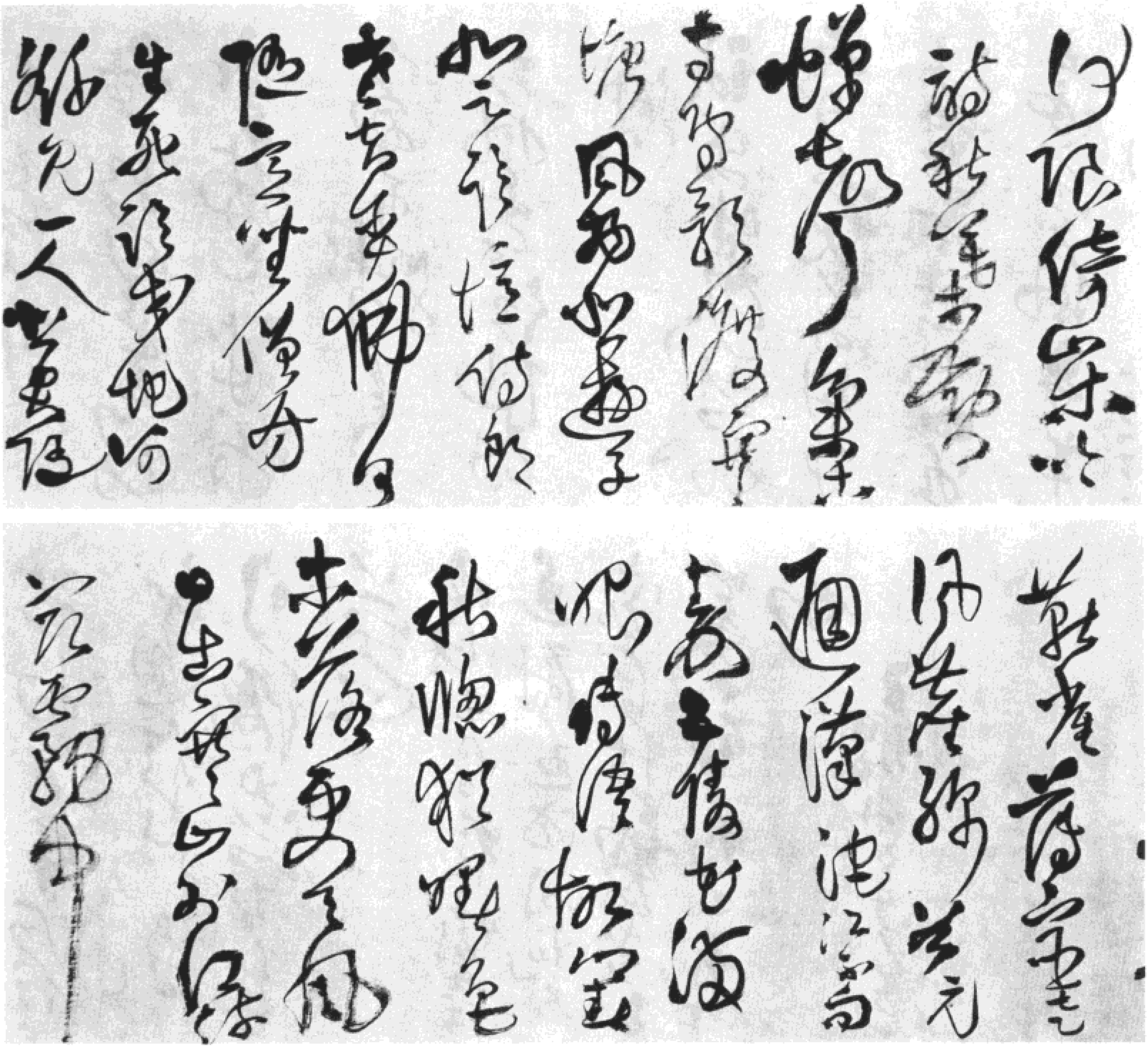


72 明 詹景凤 草书轴

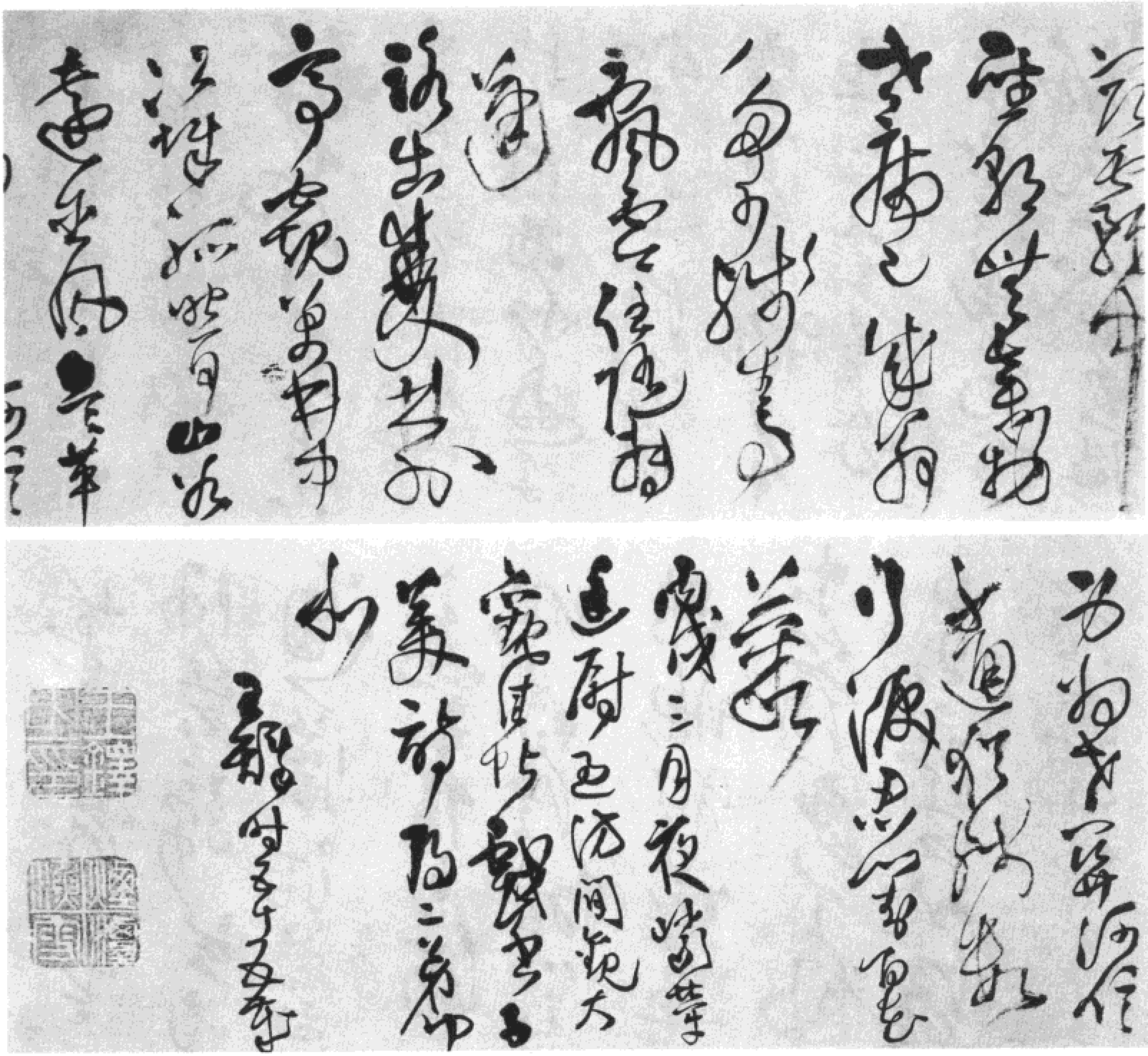




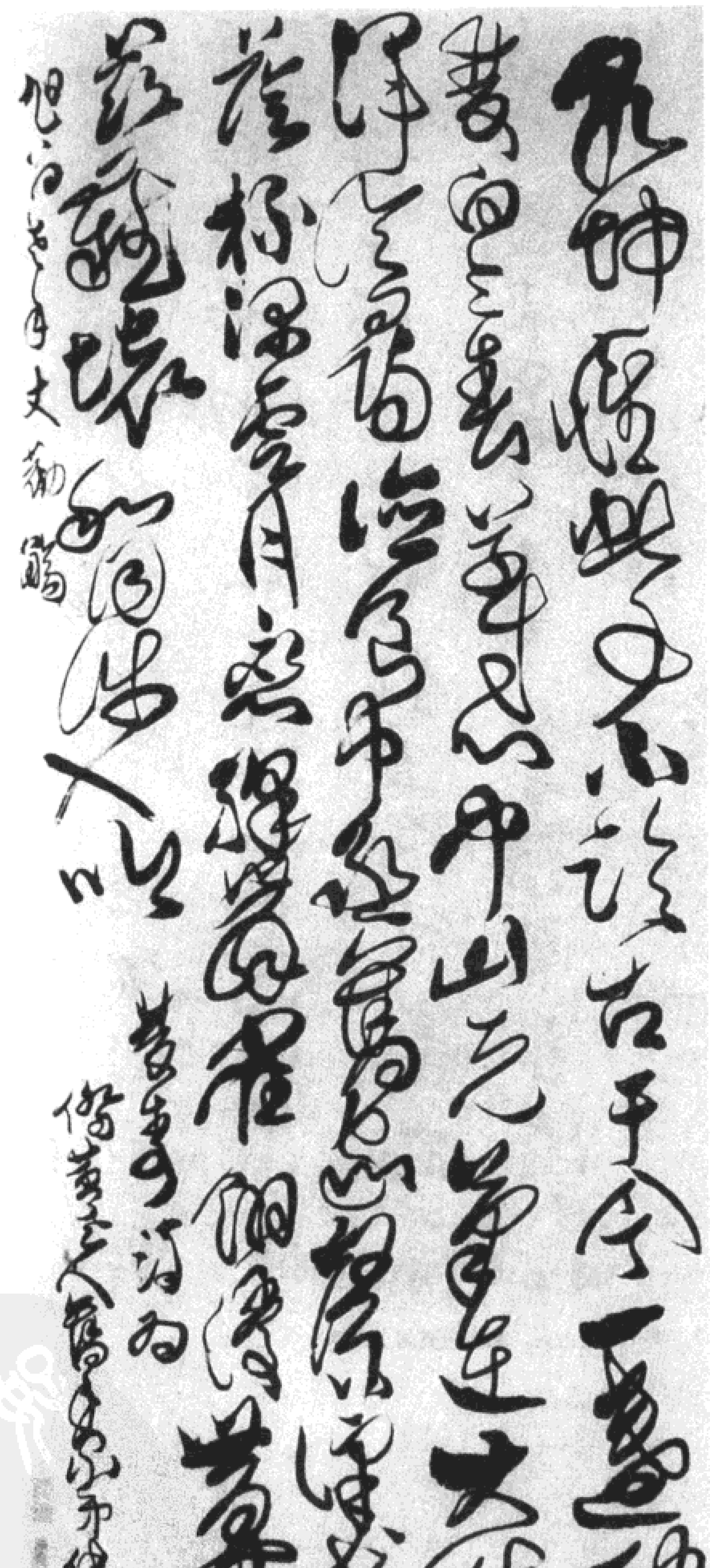
73 明 倪元璐 行草轴
74 清 王铎 行书轴



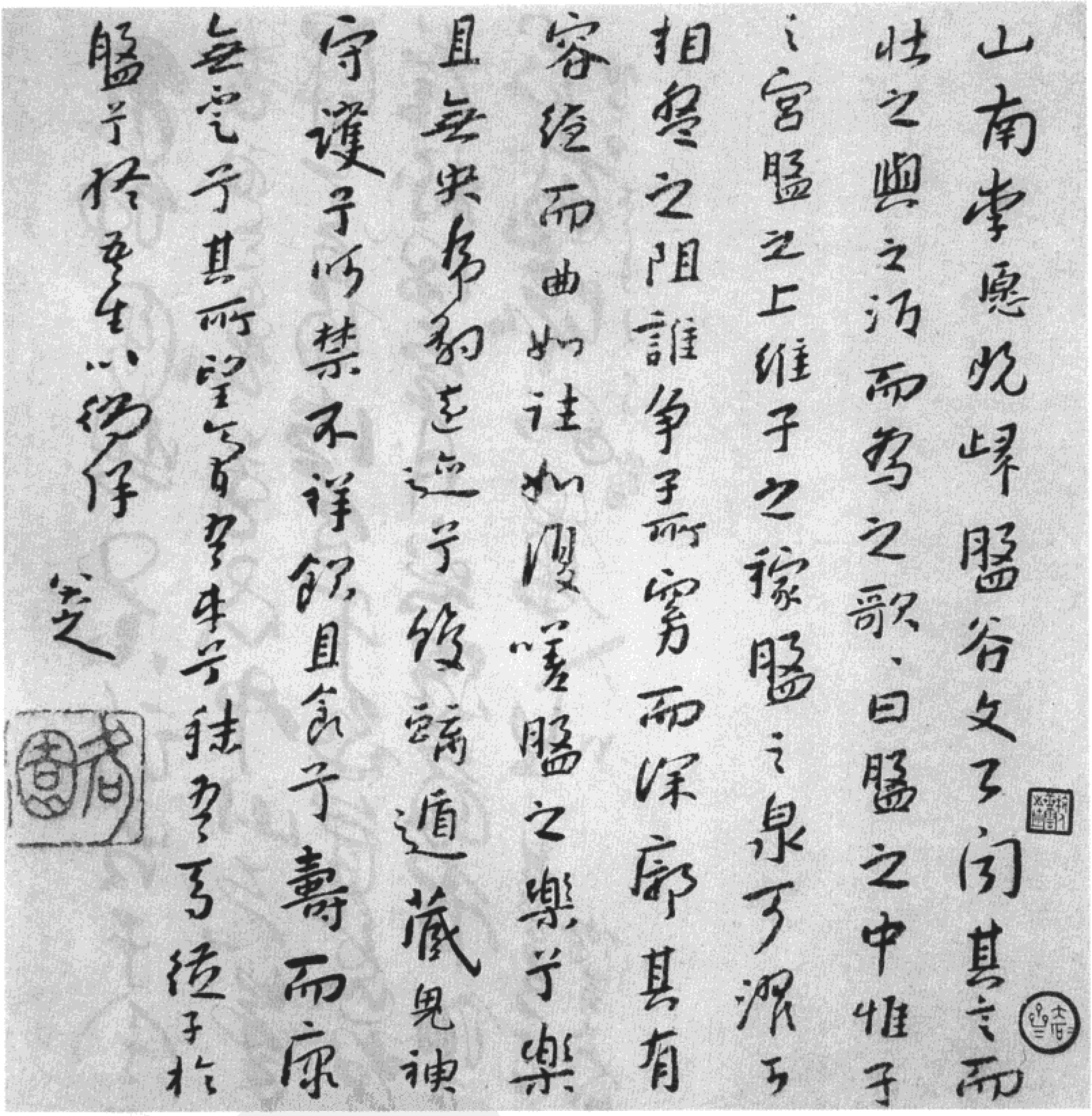
75 清 王铎 杜甫诗卷（之一、二）



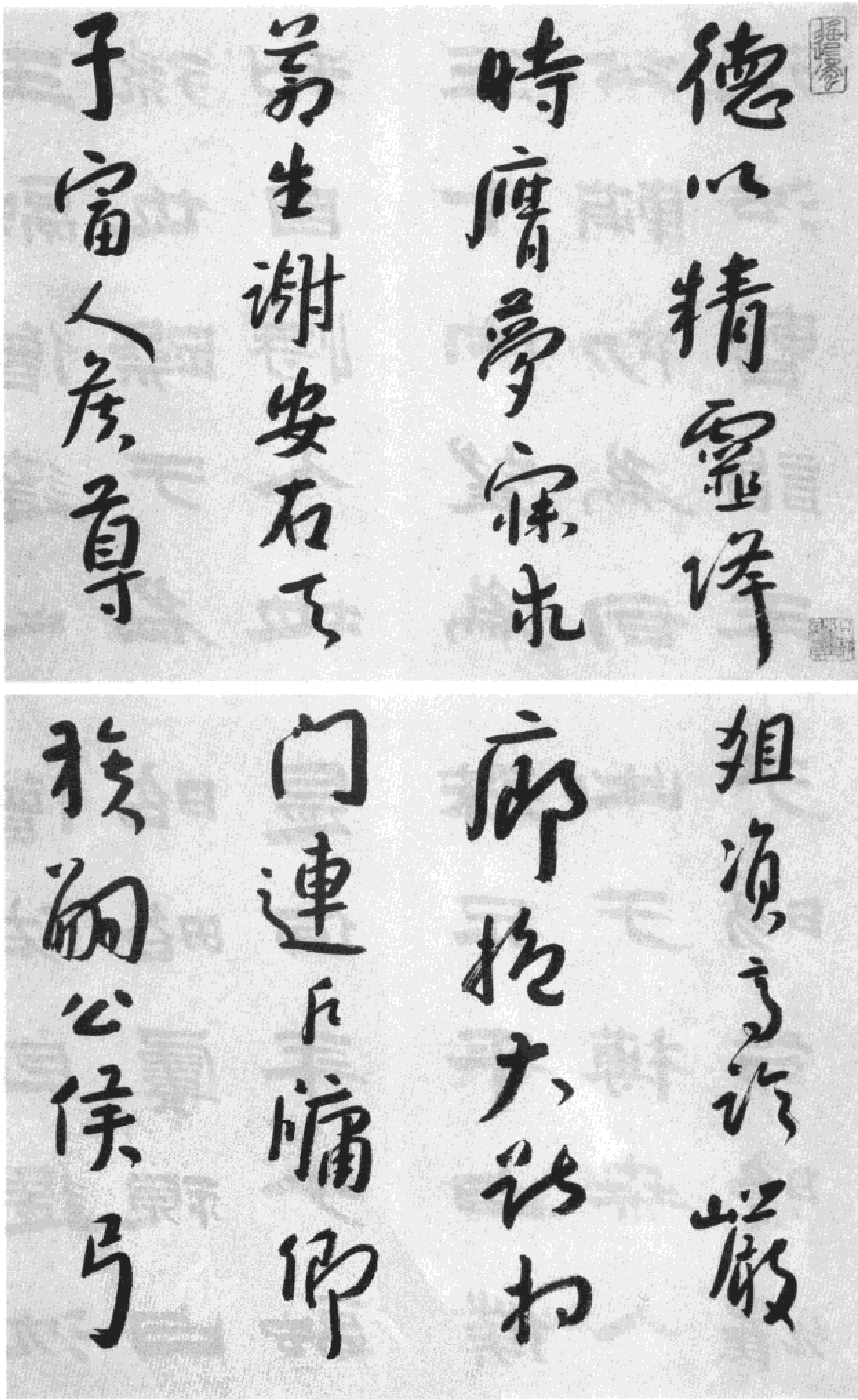
清　王铎　杜甫诗卷（之三、四）



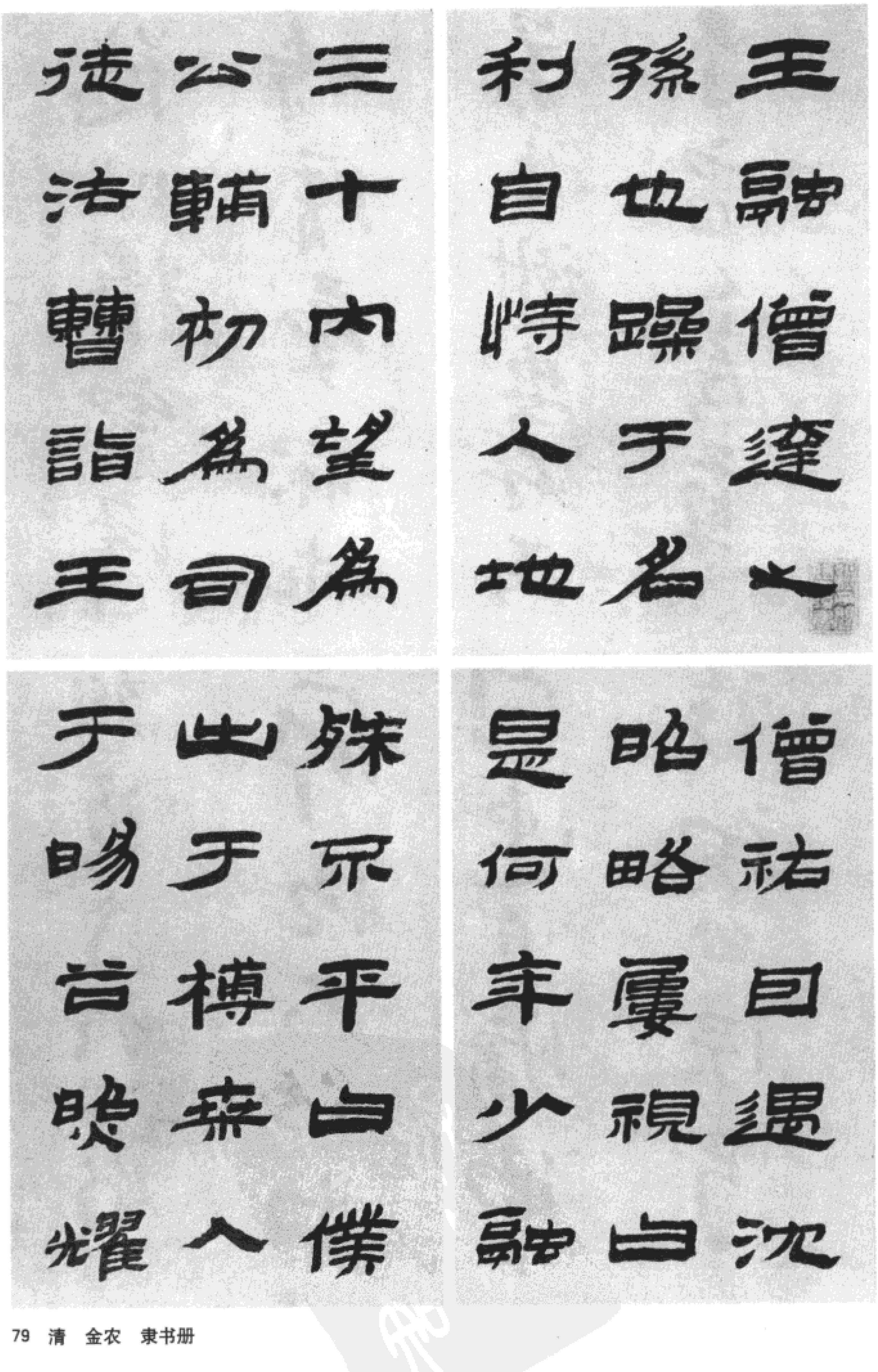
76 清 傅山 草书轴



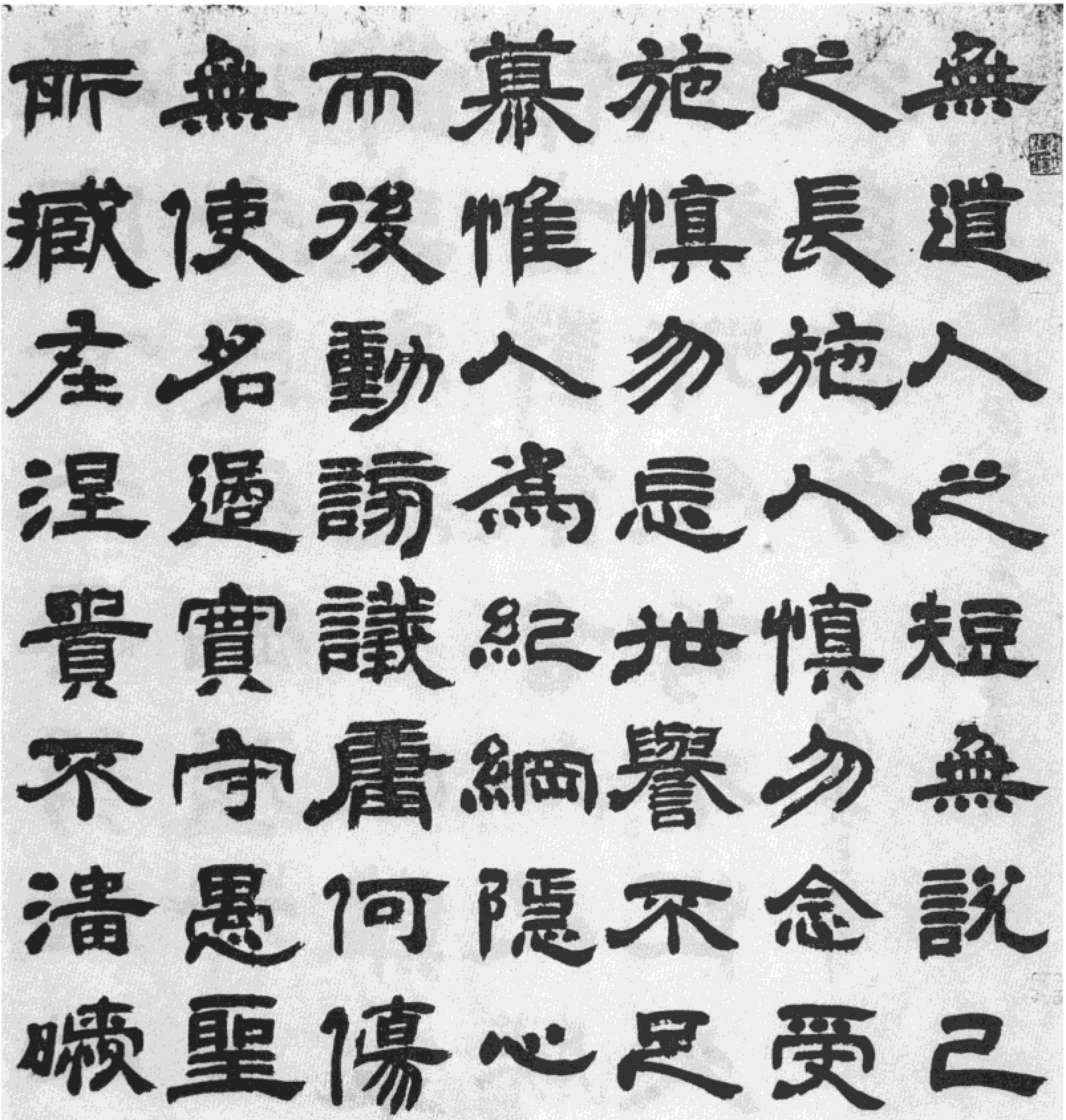
77　清　八大山人　韩愈送高闲上人序



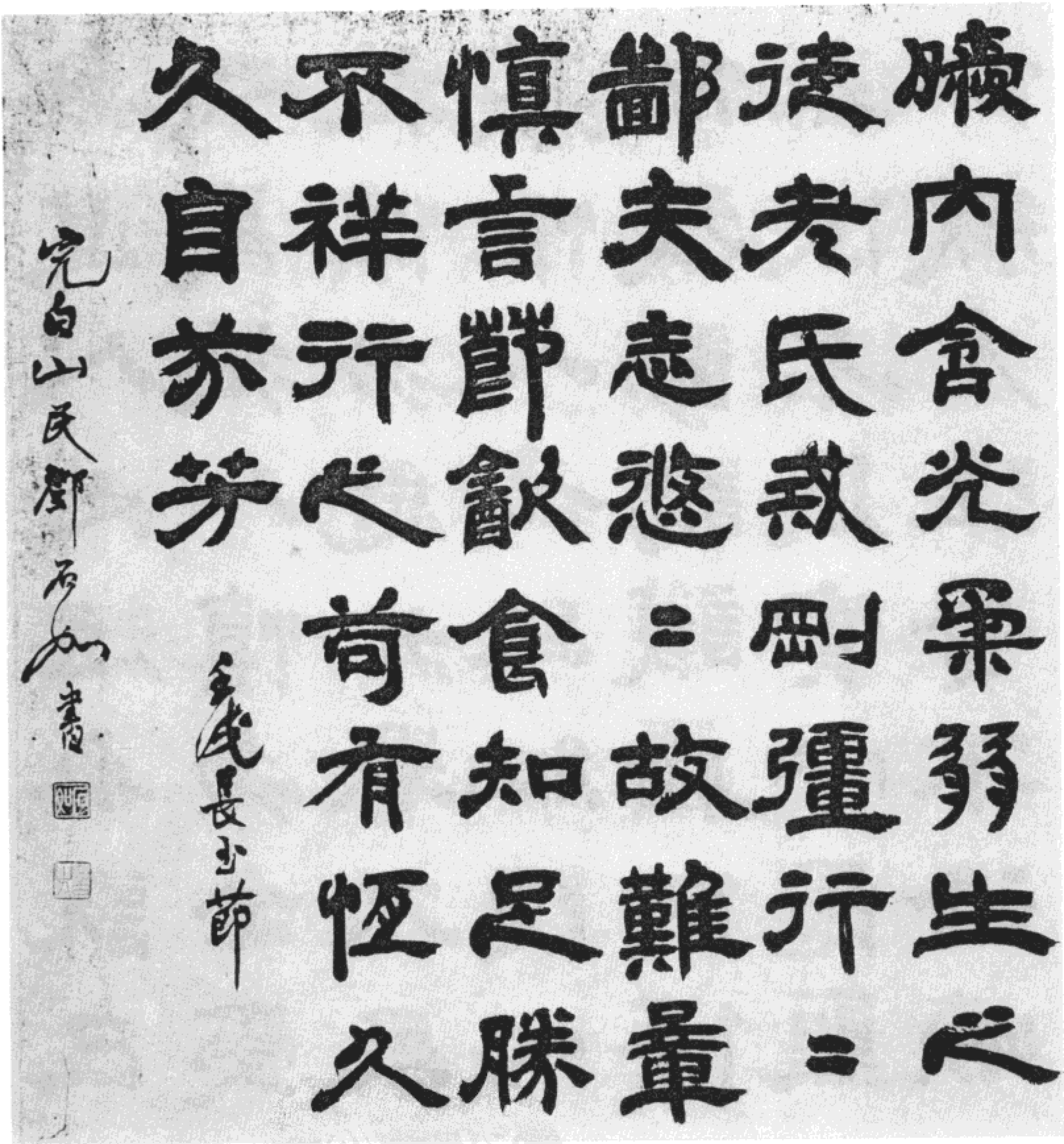
78　清　八大山人　高适诗卷


王融僧達之孫也躁于名利自恃人地
三十內望為公輔初為司徒法曹詣王
僧祐目還沈昭略屢視曰是何年少融
殊不平曰僕出于榑桑入于暘谷照耀

79 清 金农 隶书册


無道人之短無說己
之長施人慎勿念受
施慎勿忘世譽不足
慕惟人為紀綱隱心
而後動謗議庸何傷
無使名過實守愚聖
所藏在涅貴不淄曖

80 清 邓石如 隶书（之一）


曖內含光柔弱生之
徒老氏誡剛彊行〻
鄙夫志悠〻故難量
慎言節飲食知足勝
不祥行之苟有恆久
久自芬芳
壬戌長至節
完白山民鄧石如書

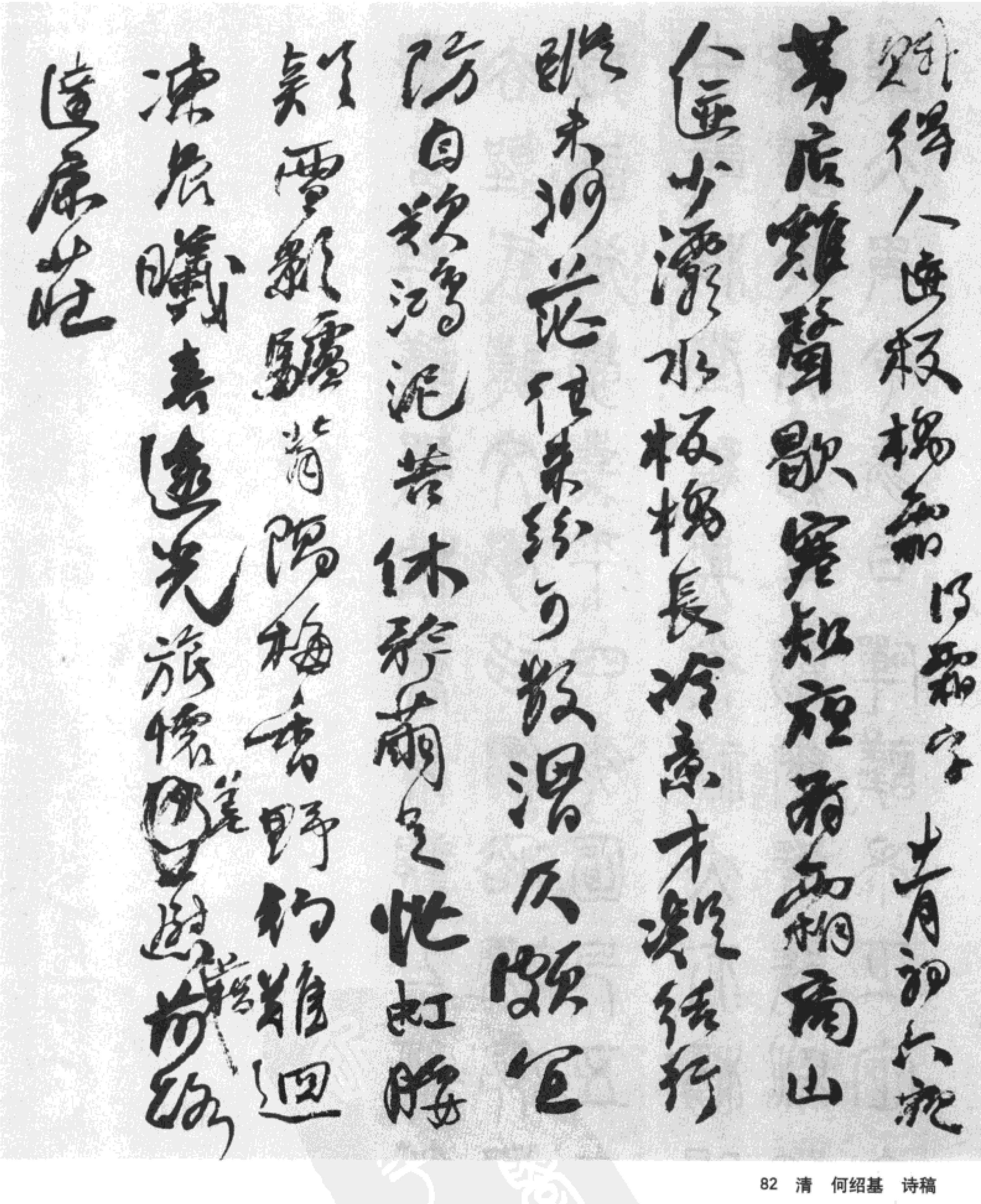
清　邓石如　隶书（之二）



81 清 邓石如 篆书屏（之一）



清　邓石如　篆书屏（之二）



82　清　何绍基　诗稿



83 清　杨沂孙　篆书屏（之一）



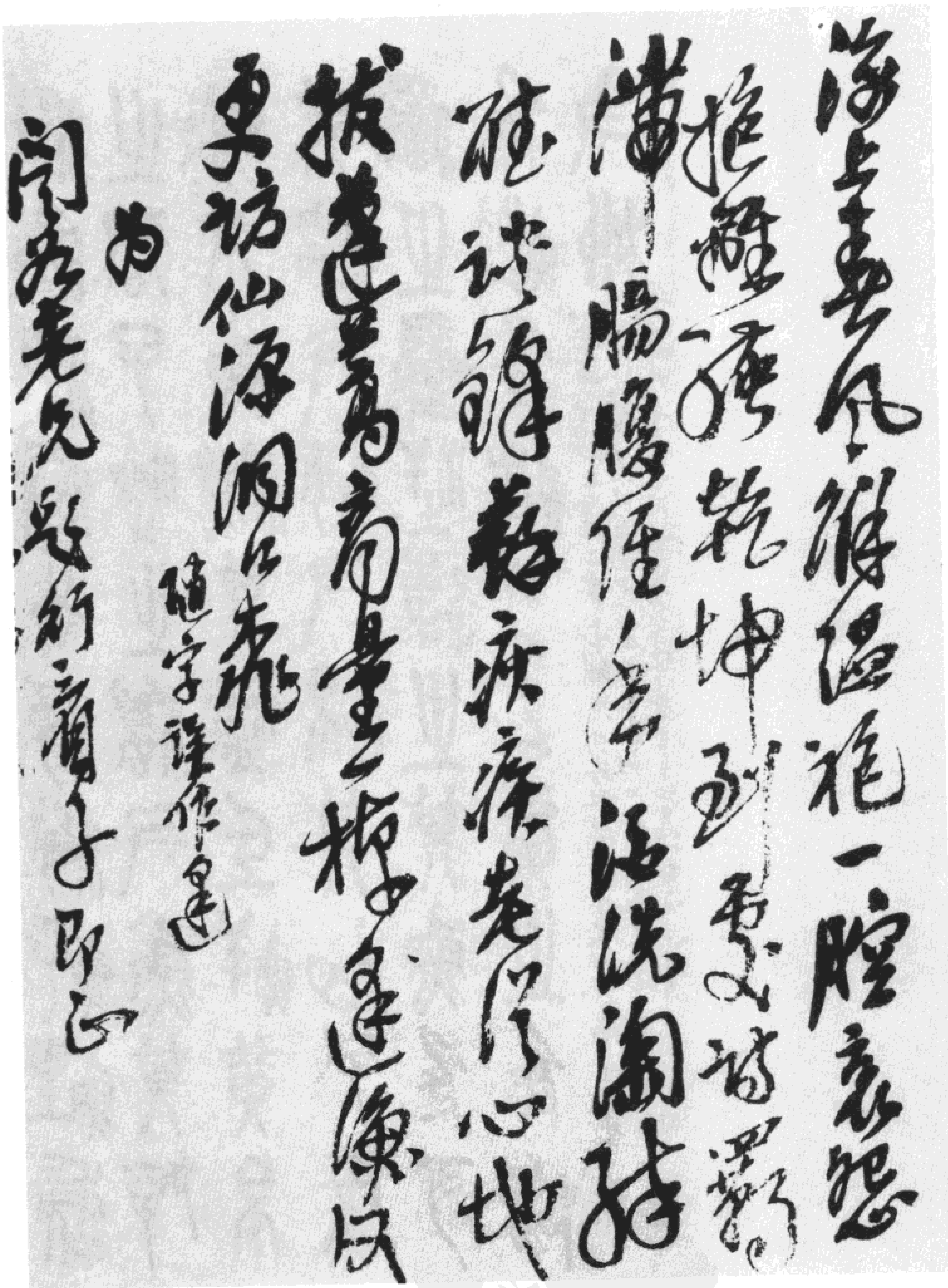
清　杨沂孙　篆书屏（之二）



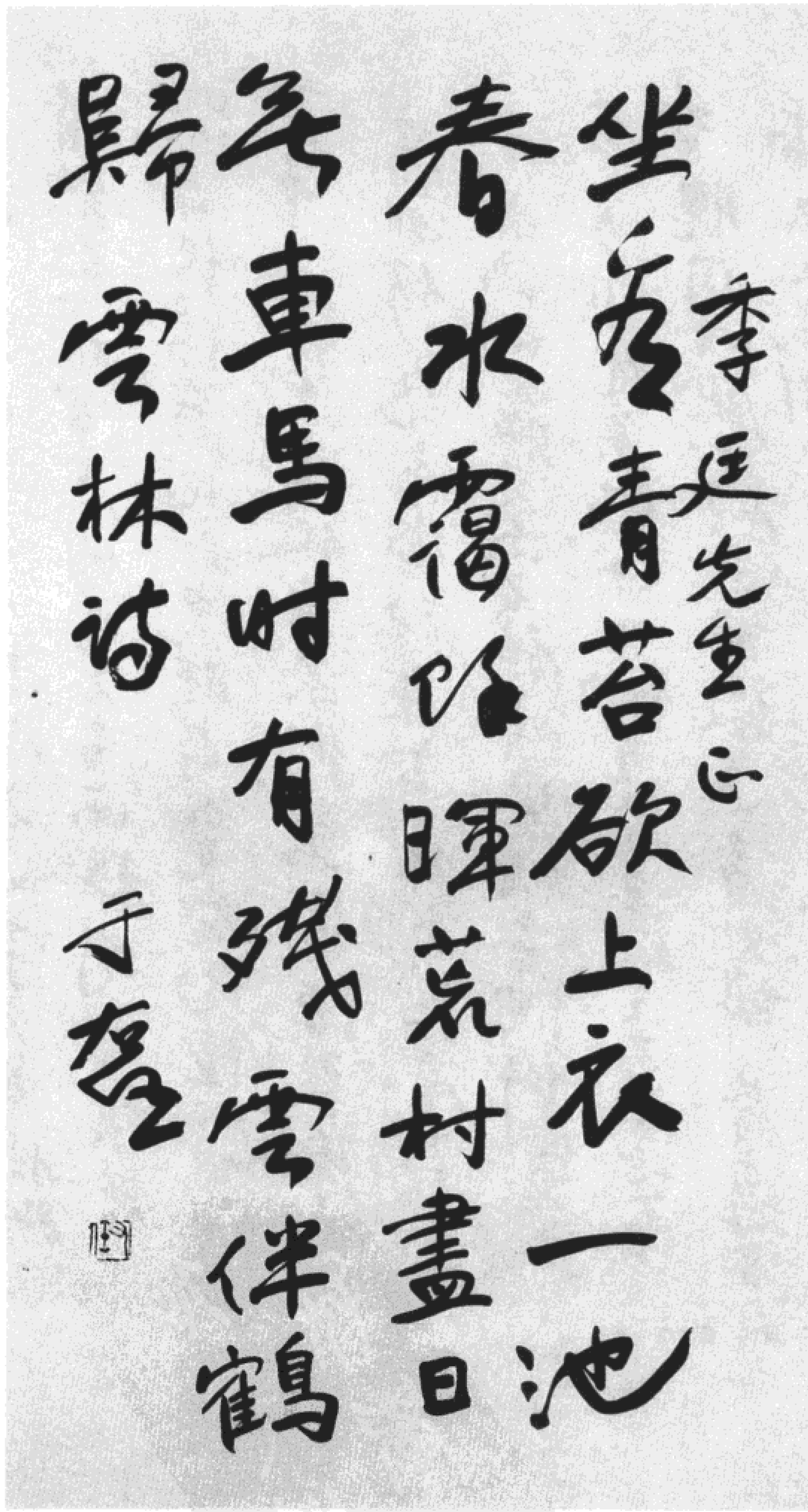
84 清 赵之谦 篆书轴



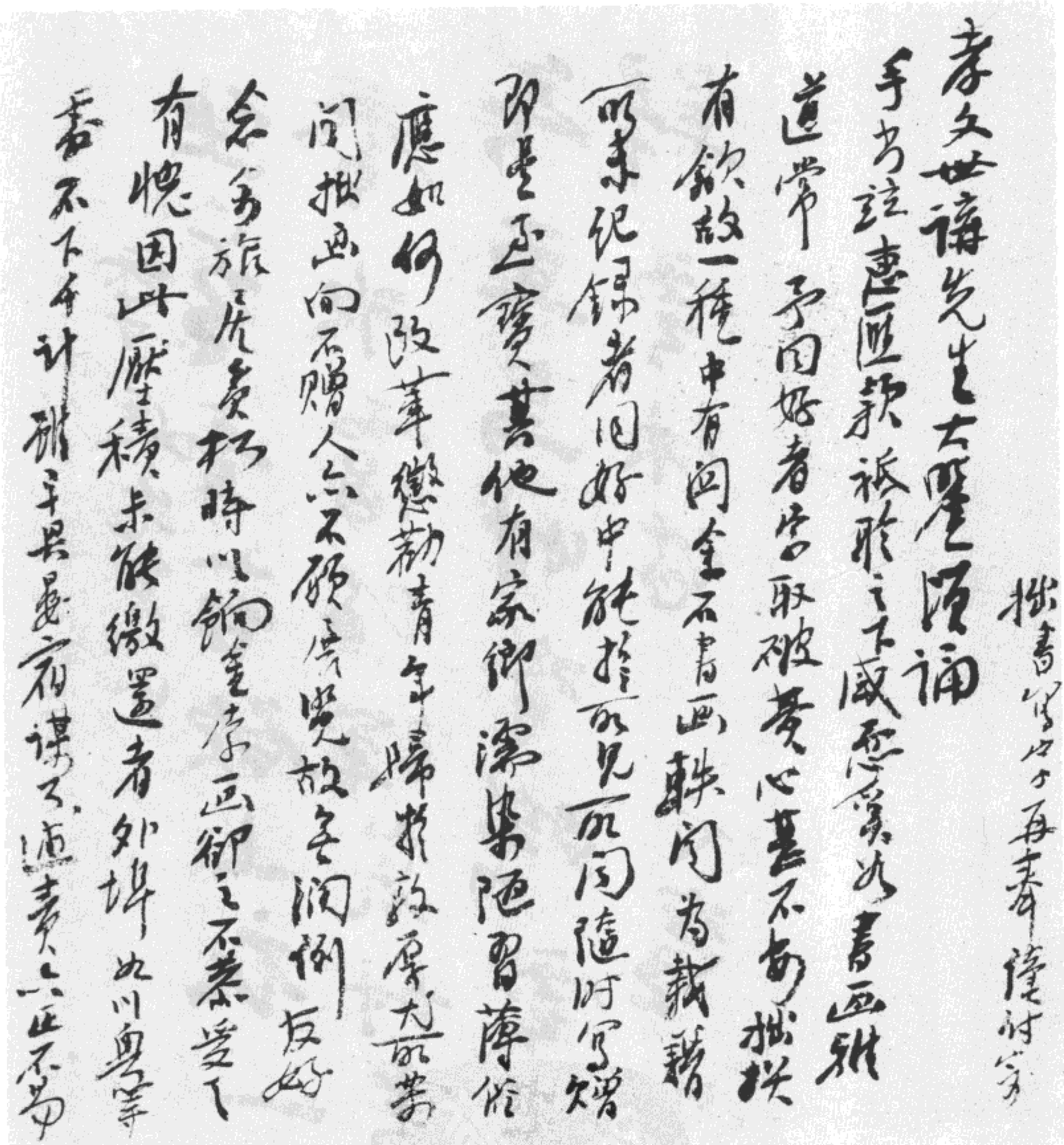
85 近代 吴昌硕 篆书轴



86　近代　吴昌硕　诗稿



87 现代 于右任 行书轴



88 现代 黄宾虹 书札



89a　嘉峪关晋墓壁画



b　南昌晋墓木简

练习答案

一、第二部分练习十：

杜牧《张好好诗》：2、3、4、6、8、15、18、24；

黄庭坚《黄州寒食诗跋》：1、5、7、9、13、19、21、23；

吴琚《碎锦帖》：10、11、12、14、16、17、20、22。

二、第三部分练习二十九：

交融：2、3、6、7；

不交融：1、4、5、8。

三、第三部分练习三十：

分组线缀合：b、e、f、h。

后　记

《中国书法：167个练习——书法技法的分析与训练》一书的写作历时两年，但有关思想的由来却可以追溯到二十年前。

70年代中期，我已经感到有必要建立一种科学的书法训练体系。书法史上，除了极个别的人物，即使声名显赫者，也只掌握了很少一些技法。对他们的赞叹夹杂着太多的想像。尽管他们的作品有个性、有情味，但撇开我们与它们相遇时的情境，撇开由它们所引发的历史感，作为一个自足的世界（形式的、表现的），大部分作品多少显得有些单调。缺少形式构成上的复杂性，当然有历史原因，但追寻到个人才能构成，一定与教学、训练方式有关。缺少深刻的历史分析的“亲授”，使教与学两方都从不去查考“传统”的真正内涵，世代沿袭，从无改变的希望。我不愿重蹈覆辙。70年代末、80年代初读研究生时，我的思想已经很明确：这是我将要完成的一项工作。不过那时关注的问题很多，对于训练方法，产生了一些思想，但未形成系统。研究生毕业后，我担任书法教学工作，随即开始探索新的教学、训练方法。1985年，当我在书法形态研究方面取得进展后，在《空间的转换》一文中提出新的书法训练体系的构想。此后数年，我把书法形态学研究扩大到书法与中国绘画形态的比较研究。研究工作和教学工作有关资料的不断累积，成为这部教材得以完成的保证。

教学中，我把那些难度很高的技法拆解成若干动作，让学生跟着我一个个动作做过去——每个动作少则几十遍、多则上百遍，几乎人人都能把它做好。当他们在一两周内取得人们通常几年都难以取得的进步时，我明白了，人们过去的困难在于两个方面：他们无法独立去发现那些重要的细节，而偶尔关注到或被告知的某些技法，却没法找到相应的动作。两者都是过去的教学和观念所不能给予的。由此我对书法训练产生了一种信心：如果人们能在一年内完成最基本的训练项目，在几年内掌握全部基本技法，整个书法教学将面临截然不同的局面。人们将穿过基本训练这几乎看不到尽头的沼泽地，及时进入真正的创造活动。我们可以从已经完成基本训练的人们中间选拔未来的专业人才，那样对才能的判断将准确得多。这些，对书法艺术命运的影响是不难想见的。

两年来，为了这部教材，我放弃了不少更想做的事情。道理很简单，不完成这部书，我将永远不得安宁。写作时我常想起为中央广播电视大学撰写教材时一位朋友的来信：“你怎么为一部教材花费那么多时间？！”他希望我多干些别的事情。然而，我一做起来便没法考虑其他问题，手上的文字成为我惟一重要的形式。

一部教材必须是智慧、经验与长期教学实践的产物。两年对一部教材来说是不够的。在今后的教学和倾听中，希望它能不断臻于完善。

邱振中

1994年8月26日

本书来源于网络，整理转载于《爱书公寓》，仅用于学习交流。

“也许我不是原创，只是喜欢上传和分享。也许我不创造知识，我只是知识的搬运工”。这是《爱书公寓》创立的初衷和宗旨。

如果您喜欢此书，珍藏的同时，别忘了与别人分享。分享是一种快乐，分享是一种美德。更多好书，好看的电影，好听的音乐，经典的广播，尽在《爱书公寓》。生活百科，每日更新，免费下载，诚意打造一个实用的知识分享平台。

希望您在这里学有所得，满载而归。

《爱书公寓》：http://geshengyijiu.uusq.net

诚意推荐：《中国十大书法家墨宝全之欧阳询》《中国十大书法家墨宝全集之董其昌书法全集》《欧书基础》《兰亭集序》（单字高清版）《怀仁集王羲之圣教序》《欧楷解析》（田蕴章）《中国书法167个练习》《隶书技法》

下载地址：http://geshengyijiu.uusq.net/folder_1761.html